

เฮลท์แคร์วันสุดท้ายข้อมูลปัก เปิดเคล็ดใช้ 'สมุนไพรร'สู้โควิด

เฮลท์แคร์วันสุดท้ายความรู้ยังแน่น รพ.อภัยภูเบศร
เปิดเคล็ดลับใช้สมุนไพรรไทยสู้โควิด-19(อ่านต่อหน้า 12)

ต่อจากหน้า 1

เฮลท์แคร์

เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม เครือมติชน ผู้นำสื่ออันดับต้นของเมืองไทย และผู้นำด้านการจัดอีเวนต์ออนไลน์ ในฐานะผู้จัดมหกรรมสุขภาพ เฮลท์แคร์ อย่างต่อเนื่องมาตลอด 12 ปี ปรับรูปแบบการจัดงานปีนี้บนแพลตฟอร์มออนไลน์ Healthcare 2021 วัคซีนประเทศไทย #เราจะไม่กลัวโควิดไปด้วยกัน โดยในวันสุดท้าย เวลา 14.00 น. ในเช็กชั้น Health Talk Special หัวข้อเรื่อง CPR New Normal โดยมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

นายเชตนันต์ จุลจิวัฒน์ วิทยากรสอนการช่วยชีวิตของมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย กล่าวว่า ทุกคนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเป็นโรคหัวใจโดยไม่รู้ตัว การทำ CPR ใน

ยุคนี้ นอร์มอล นั้น ต้องเพิ่มความปลอดภัยเป็นพิเศษเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อ ทั้งสองฝ่าย มีการสาธิตผ่านวิดีโอ โดย นพ.เรืองฤทธิ์ ศิริพานิช หรือหมอริท สุรพันธ์ตอนง่ายๆ ของการทำซีพีอาร์แบบนิว นอร์มอล 7 ขั้นตอน ดังนี้ หากมีโอกาสพบผู้ที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน เช่น อาจมีอาการสับสน หรือเป็นลม ให้ทดสอบว่ามีสติอยู่หรือไม่ สำหรับยุคนี้ นอร์มอล ต้องป้องกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากอนามัยปิดปากตลอดเวลาที่ทำ CPR หรืออาจเพิ่มการใส่ถุงมือ พร้อมกับใส่หน้ากากหรือหาผ้าคลุมให้ผู้ป่วยเพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของสารคัดหลั่ง หากผู้ป่วยนอนสลบอยู่กลางถนนให้นำตัวมาไว้ในที่ปลอดภัย จากนั้นตบแรงๆ ที่ไหล่ หรือเรียกดังๆ และเรียกรถพยาบาลฉุกเฉิน 1669 แจ้งเหตุ เริ่มทำ CPR ตามขั้นตอนปกติ แต่เมื่อถึงขั้นตอนการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง จะลงมือทำเฉพาะ HANDS-ONLY CPR เป็นการช่วยโดยการกดหน้าอกเท่านั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสสาร

คัดหลังจากจะต้องไม่มีการเป่าปากอย่างเด็ดขาด เวลา 15.00 น. เป็นกิจกรรม Healing Workshop เปิดเคล็ดลับใช้ สมุนไพรรไทยให้ปลอดภัยช่วงโควิด โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้แก่ ดร.ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว หัวหน้าศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรรและสาธิตการทำเครื่องต้มและอาหารต้านเชื้อโควิดจาก พท.ป.ปรารถทิพย์ เทียนทอง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ และ พท.ป.ณิชนันท์ ปุ่มเพชร แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

ดร.ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว กล่าวว่า การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรรไทยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ก่อนติดเชื้อ ติดเชื้อ หลังติดเชื้อ การดูแลสุขภาพที่จะไม่ติดโควิดต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยสารอาหารต่างๆ รวมถึงเครื่องเทศอย่าง ขิง กระชาย ข่า ตะไคร้ เครื่องต้มยาต่างๆ หากยังไม่ติดเชื้อ จึงควรกินอาหารเป็นยา

สำหรับฟ้าทะลายโจรในปัจจุบันมีการศึกษาว่ายับยั้งไวรัสในเซลล์ ไม่ทำให้ไวรัสแบ่งตัวแล้วเกิดเป็นไวรัสลูกแล้วลุกลามไปยังเซลล์อื่นๆ กลุ่มที่ใช้ได้ก็คือกลุ่มเสี่ยง หรือ

ผู้ที่ไปสัมผัสกับผู้ป่วยเพื่อป้องกันการแบ่งตัวของไวรัส จากนั้นให้รีบไปหาชุดตรวจ เพื่อดูว่าติดเชื้อหรือไม่ จะเข้าสู่กระบวนการรักษาตามมาตรฐาน หรือกรณีติดเชื้อแล้วแนะนำให้ใช้ฟ้าทะลายโจรให้เร็วที่สุดเป็นเวลา 5 วัน ขนาดที่ควรใช้ต้องมีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ 140-180 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ต้องไม่ใช่ฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาพาราเซตามอล เพราะอาจทำให้เกิดตับอักเสบได้ รวมถึงผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือมีประวัติแพ้ฟ้าทะลายโจรก็ห้ามใช้

หัวหน้าศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยฯ ยังกล่าวถึงชิงว่าในสมุนไพรรสร้อน ลดการอักเสบได้ดีโดยเฉพาะชิงสดแก่นำมาต้มมาจะช่วยต้านเชื้อไวรัสให้หวัดใหญ่ RSV ในเด็กได้ดี แต่ต้องระวังในผู้ที่มีภาวะร้อนในง่าย ส่วนขมิ้นชันเป็นสมุนไพรรที่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบดีมาก น้ำต้มขมิ้นช่วยทำให้ตัวเซลล์ซึ่งเป็นส่วนประกอบในร่างกายอายุยืนขึ้น ในต่างประเทศแนะนำให้บริโภคขมิ้นชันด้วยการผสมกับนมเพื่อเพิ่มการดูดซึม นอกจากนี้ยังมีพืชสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณต่างกันไป ผู้ที่สนใจติดตามได้ที่เพจสถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร

จากนั้น ทีมแพทย์แผนไทยปฏิบัติการได้แนะนำเมนูสุขภาพสำหรับช่วงนี้ ได้แก่ เครื่องต้มสมุนไพรรเสริมภูมิคุ้มกัน และน้ำพริกจากกระชาย ซึ่งเป็นน้ำพริกสูตรโบราณของชาวนครราชสีมา ทั้งสองเมนูใช้วัตถุดิบ ได้แก่ กระชาย ใบพู่เลื้อย กระเทียม ขิง ตะไคร้ ข่า ใบเตย และใบหม่อน



มอบ 'เปลปกป้อง' - น.ส.ปานบัว นูนปาน กรรมการผู้จัดการ บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) นายอัครวิญ จีรอนกรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) นายจุลเทพ ขจรไชยกุล ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ (MTEC) พร้อมด้วยผู้บริหารเครือมติชน ร่วมพิธีมอบ "PETE เปลปกป้อง" จำนวน 10 ชุด แก่โรงพยาบาล 5 แห่ง เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม

ต่อด้วยกิจกรรม Health book talk : เจาะลึกเบื้องหลังวัคซีนและวิกฤติโรคระบาด กับ ภก.ดร.นรภัทร ปิสิริกันต์ รักษาการผู้อำนวยการกองผลิตวัคซีนจากไวรัสสายชีวิตขององค์การเภสัชกรรม และเป็นหนึ่งในผู้เขียนหนังสือ vaccine war สมรภูมิวัคซีนโควิด-19 พร้อมด้วยนางสาวชนมน วังทิพย์ หัวหน้ากองบรรณาธิการหนังสือภาษาไทย สำนักพิมพ์มติชน มาพูดคุยถึงเบื้องลึกเบื้องหลังการจัดทำหนังสือ และอัปเดตสถานการณ์วัคซีนในไทยและทั่วโลก

ภก.ดร.นรภัทร ปิสิริกันต์ กล่าวว่า สถานการณ์การฉีดวัคซีนไทยและทั่วโลก มีการปูพรมฉีดตั้งแต่เดือนธันวาคมปีที่แล้ว จนถึงปัจจุบันผ่านไปแล้ว 8-9 เดือน เห็นได้ว่าสถานการณ์ของแต่ละประเทศแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกคือกลับมาระบาดใหม่ เช่น สหรัฐอเมริกา กลุ่มสองคือ ประเทศที่ตัวเลขผู้ติดเชื้อได้ขึ้นมาสสูงเรื่อยๆ เช่น ประเทศไทย ส่วนกลุ่มสามคือ ประเทศไทยที่ตัวเลขเริ่มลดลง เช่น อินเดีย ซึ่งอาจจะเกิดจากการสร้างภูมิคุ้มกันจากการระบาด แต่สำหรับประเทศไทยคิดว่าภายในต้นเดือนกันยายนน่าจะเลยจุดพีคไปแล้ว

หัวหน้ากองบรรณาธิการหนังสือภาษาไทย สำนักพิมพ์มติชน กล่าวถึงหนังสือชุด COVID-19 ที่ระดมความรู้เรื่องโควิด ประกอบด้วยหนังสือ COVID-19 โรคระบาดแห่งศตวรรษ, จากปีศาจสู่เชื้อโรค, ไดอารี่ล็อกดาวน์อยู่บ้าน, Vaccine War สมรภูมิวัคซีนโควิด-19 และบทเรียนเพื่อโลกหลังการระบาด Ten Lessons เขียนโดยผู้ที่คร่ำหวอดในวงการจริงๆ ทั้ง 5 เล่มมีความเกี่ยวข้องกับวิกฤติโรคระบาดที่ทุกคนในโลกกำลังเผชิญ ให้ความรู้ถึงวัคซีนซึ่งเป็นอาวุธที่จะช่วยให้ประเทศผ่านวิกฤติ ทั้งพาไปทบทวนบทเรียนทั้งทางเศรษฐกิจและสภาพบ้านเมืองที่ได้รับผลกระทบจากโควิด สำหรับผู้ที่สนใจสามารถสั่งซื้อได้ที่สำนักพิมพ์มติชน

ในช่วงเย็นเป็นกิจกรรมประจำวัน Work (out) From Home Home Workout บริหารกายคลายเครียด ชวนคนไทยสุขภาพดีช่วงกักตัวอยู่บ้านโดยกรมพลศึกษา ก่อนจะปิดท้ายงาน Healthcare 2021 วัคซีนประเทศไทย #เราจะฝ่าวิกฤติไปด้วยกัน ด้วยกิจกรรม Health Innovation PETE เพลกป้อง สุดยอดนวัตกรรมฝีมือคนไทย ช่วยคนไทยในยามวิกฤติ ซึ่งเป็นนวัตกรรมเปลี่ยน

ย้ายผู้ป่วยความดันโลหิต ซึ่งทีมนักวิจัยศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ (MTEC)

ภายใต้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) พัฒนาขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงการแพร่เชื้อโควิดระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยเครื่องมือมติชนยังได้ร่วมกับบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM มอบ PETE เพลกป้อง จำนวน 10 เพล รวมมูลค่า 2.5 ล้านบาท แก่โรงพยาบาล 5 แห่ง ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โรงพยาบาลจุฬารัตน์ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) โรงพยาบาลสนามธรรมศาสตร์ และศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อนึ่ง เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม มีกิจกรรม Health Forum ซึ่งเป็นเวทีใหญ่ประจำปีงานเฮลท์แคร์ปีนี้จัดขึ้นหัวข้อ วัคซีนประเทศไทย ก้าวใหม่ฝ่าวิกฤติ โดย ศ.นพ.มานพ พิทักษ์ภากร นพ.รังสฤษฎ์ กาญจนะวณิชย์ ดร.ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผศ.ดร.บวร อุ่นใจ ได้รับความสนใจมีจำนวนยอดการเข้าถึง 223,044 คน ยอดชมวิดีโอ 53,825 วิว ยอดการมีส่วนร่วม 11,175 คน ยูทูป 23,172 วิว และกิจกรรม Healing Workshop นวดไทย กักตัวปลอดภัยในสถานการณ์โควิด-19 โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีจำนวนยอดการเข้าถึง 9,131 คน ยอดชมวิดีโอ 2,029 วิว ยอดการมีส่วนร่วม 1,123 คน ยูทูป 2,566 วิว และกิจกรรม Matichon Academy Care ล้างแอร์ง่ายๆ ปลอดภัยโควิด มียอดการเข้าถึง 11,396 คน ยอดชมวิดีโอ 2,664 วิว ยอดการมีส่วนร่วม 826 คน ยูทูป 8,495 วิว

กิจกรรม Health Marketplace ช้อปไอทีอุปโภคบริโภค ปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยกรมการพัฒนาชุมชน มีจำนวนยอดการเข้าถึง 41,944 คน ยอดชมวิดีโอ 7,178 วิว ยอดการมีส่วนร่วม 3,419 คน ยูทูป 7,178 วิว และกิจกรรม Work (out) From Home เทคนิคออกกำลังกายง่ายๆ ห่างไกลโควิด-19 โดยกรมพลศึกษา มีจำนวนยอดการเข้าถึง 101,981 คน ยอดชมวิดีโอ 19,626 วิว ยอดการมีส่วนร่วม 2,560 คน และ ยูทูป 2,492 วิว