

# ดูแลตนเองอย่างไรให้ปลอดภัย จากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



พท.ป.ภัทกร บุรณสันติกุล  
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)  
วิวัฏฐะสหคลินิก  
Bhakkhaphorn@gmail.com



ขอบคุณรูปภาพ: <https://www.express.co.uk>

สวัสดีเดือนมีนาคม คุณผู้อ่าน TPA News ที่น่ารักทุกท่านคะ หากพูดถึงสถานการณ์ที่น่าจับตามากที่สุดในแวดวงสุขภาพ ณ เวลานี้ก็คงจะหนีไม่พ้นเรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือที่เราทราบกันดีในชื่อ “ไวรัสอู่ฮั่น Wuhan Virus”

ขอเล่าความเป็นมาของ เจ้าไวรัสนี้กันสักนิดนะคะ เริ่มต้นจาก ในวันที่ 31 ธ.ค. 2019 มีรายงานตรวจพบผู้ป่วยปอดอักเสบที่ไม่ทราบสาเหตุรายแรกในเมืองอู่ฮั่น (Wuhan) มณฑลเหอเป่ย์ (Hubei) ประเทศจีน แต่ที่น่าแปลกใจก็คือหลังจากนั้นจำนวนผู้ป่วยโรคปอดอักเสบดังกล่าวกลับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ไม่มีวิธีแหวว่าจะลดลงเลย ต่อมาในวันที่ 3 ม.ค. 2020 ทางกรจีนจึงได้ประกาศสาเหตุการระบาดของภาวะปอดอักเสบที่อู่ฮั่น ว่าเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (Novel coronavirus 2019 or 2019-nCoV) ซึ่งเจ้าเชื้อไวรัส นี้สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้ โดยในวันที่ 11 ก.พ. 2020 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศตั้งชื่อไวรัสอย่างเป็นทางการว่า “COVID-19” ซึ่งย่อมาจาก “Corona Virus Disease 2019”

สถานการณ์การติดเชื้อ และจำนวนผู้เสียชีวิตจากเชื้อไวรัส นี้ก็ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการระบาดได้แพร่กระจายไปกว่า 50 ประเทศทั่วโลก (ข้อมูล ณ วันที่ 28 ก.พ. 2563) ซึ่งหนึ่งในนั้นก็รวมถึงประเทศไทยของเรา สำหรับในตอนนี้การพัฒนาวัคซีนป้องกันไวรัสชนิดนี้ยังอยู่ในขั้นตอนของการศึกษาและวิจัย จึงทำให้ยังไม่มียารักษาโรคนี้โดยเฉพาะ ดังนั้นหัวข้อ ที่ผู้เขียนนำมาฝากกันในคอลัมน์นี้จึงเป็น **วิธีดูแลตนเองเบื้องต้น สำหรับช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัส และเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงขึ้น**ค่ะ มาลองทำตามไปด้วยกันนะคะ 😊

## วิธีสังเกตอาการแสดงของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

1. สัญญาณแรกที่ปรากฏ: ผู้ป่วยจะมีอาการเป็นไข้ ท้องเสีย มีอาการไอแห้งๆ หายใจได้สั้นลง ร่วมกับปวดเมื่อยตามตัว
2. ในผู้ป่วยบางรายอาจพบอาการเหนื่อยอ่อน และมีภาวะสับสนมึนงง
3. ในผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างรุนแรงจะพบ **ภาวะไข้สูง ไตวาย และปอดบวม** ร่วมด้วย
4. ในผู้ป่วยบางรายพบอาการแสดงมีความใกล้เคียงกับ **โรคไข้หวัดใหญ่ (Flu/Influenza) หรือไข้หวัดธรรมดา (Common Cold)**

## วิธีดูแลตนเองเบื้องต้น สำหรับช่วยป้องกันการติดเชื้อ และเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายในช่วงไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ระบาด

1. **สวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง** เชื้อโรคและไวรัสส่วนมากจะแพร่กระจายจากละอองฝอยน้ำมูก-น้ำลาย (Respiratory Droplet Transmission) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่แออัด เช่น สถานีขนส่งสาธารณะหรือภายในรถไฟฟ้าสาธารณะ เป็นแหล่งที่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นการสวมหน้ากากป้องกันจึงเป็นอีกวิธีที่ช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรค หรือไวรัส ขอแนะนำคุณผู้อ่านสวม **หน้ากากอนามัยชนิด N95 หรือ**

หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ ขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะทุกครั้ง เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยกรองฝุ่นมลพิษจากภาวะ PM 2.5 ได้อีกด้วยค่ะ



ขอบคุณรูปภาพ: <https://www.digitaloceanspaces.com>

2. หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลฆ่าเชื้อ หากคุณเป็นคนที่ต้องทำงานในพื้นที่สาธารณะหรือต้องเดินทางด้วยรถสาธารณะเป็นประจำทุกวัน มีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะต้องสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น รววจักรบันไดเลื่อน รววจักรไฟฟ้าสาธารณะ ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น ดังนั้นวิธีป้องกันตนเองที่ดีที่สุดก็คือ การหมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้



ขอบคุณรูปภาพ: <https://healthnewsprod.azureedge.net>

การล้างมือนั้นเป็นหนึ่งในสุขลักษณะที่ดี มีส่วนช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยรวมถึงการติดเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าในขณะที่อยู่บริเวณพื้นที่สาธารณะ ทั้งนี้เนื่องจากเชื้อไวรัสใช้หวัด ใช้หวัดใหญ่หรือแม้กระทั่งเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นั้นสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทันทีที่คุณสัมผัสตา จมูกหรือปากค่ะ

3. เต็มผักและผลไม้ในเมนูอาหารทุกมื้อ ผัก และผลไม้ นั้นเป็นแหล่งรวมวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผักใบเขียว และผลไม้ในกลุ่มซิตรัส (ผลไม้รสเปรี้ยว) จะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเป็นอย่างดี

● ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง และผักโขม เป็นแหล่งอาหารที่ประกอบไปด้วยใยอาหาร วิตามินต่างๆ ธาตุเหล็ก โฟเลต และมีแคลเซียมสูง จึงมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย



ขอบคุณรูปภาพ: <https://www.khbuzz.com>  
<https://static1.squarespace.com>

● ผลไม้กลุ่มซิตรัส เช่น ส้มทุกสายพันธุ์ ส้มโอ เกรปฟรุ๊ต มะนาว และเลมอน เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดขาวในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรีย และไวรัสอย่างมีประสิทธิภาพ

\* คำแนะนำเพิ่มเติม: ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก และปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดีโดยยึดหลัก "กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ" จะช่วยป้องกันความเสี่ยงในการติดเชื้อจากไวรัสโคโรนา และไวรัสอื่นๆ ร่วมด้วยค่ะ

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพในระยะเวลาที่เหมาะสมคือ 7-9 ชั่วโมง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญของมูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติสหรัฐฯ (National Sleep Foundation) โดยจะช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณดีขึ้น นอกจากนี้ การอดนอนหรือการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอมีส่วนทำให้การฟื้นตัวของร่างกายในช่วงที่เจ็บป่วยช้าลงกว่าเดิม



ขอบคุณรูปภาพ: <https://www.sanook.com>

5. ทานอาหารเสริมเพิ่มภูมิคุ้มกัน การเลือกรับประทานอาหารเสริมที่เหมาะสมโดยเฉพาะในกลุ่มวิตามินซี วิตามินบี6 วิตามินอี ร่วมกับการรับประทานแร่ธาตุสังกะสี นั้นเป็นทางเลือกที่

ดีที่สุดของการเพิ่มภูมิคุ้มกันอย่างเร่งด่วน เพราะสารอาหารเหล่านี้อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับภูมิคุ้มกันร่างกาย และลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย



ขอบคุณรูปภาพ : <https://www.berkeleywellness.com>

\*ควรปรึกษาแพทย์ และเภสัชกรก่อนเลือกรับประทานอาหารเสริมทุกครั้ง เพื่อกำหนดปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายค่ะ

### บทสรุป

เราต้องเริ่มสร้างเกราะป้องกันให้ตัวเอง ด้วยการหันกลับมาดูแลสุขภาพตนเองอย่างจริงจัง และสร้างวินัยที่ดีในการใช้ชีวิตเพียงปฏิบัติตาม 5 วิธีง่ายๆ ตามที่ได้แนะนำไปนี้จะช่วยลดโอกาสในการเจ็บป่วย และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสได้อย่างแน่นอนค่ะ สุดท้ายนี้ก็ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขกายที่แข็งแรงกันนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ด้วยความปรารถนาดี สวัสดิ์ค่ะ

#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง หมออบุ๊ค วิวิญญะคลินิก ☺

### อ้างอิง

1. "Advice for Public." World Health Organization, World Health Organization, 5 Feb. 2020, Available from: [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public).
2. "Prevention, Treatment of Novel Coronavirus (2019-nCoV)." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 8 Feb. 2020, Available from: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html).
3. World Health Organization (WHO) Emergency Committee. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). Geneva: WHO; 30 January 2020. Available from: [https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))

meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)

4. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Outbreak of acute respiratory syndrome associated with a novel coronavirus, China: first local transmission in the EU/EEA – third update. 31 January 2020. Stockholm: ECDC; 2020. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/risk-assessment-outbreak-acute-respiratory-syndrome-associated-novel-1>
5. Kui L, Fang YY, Deng Y, Liu W, Wang MF, Ma JP, Xiao W, Wang YN, Zhong MH, Li CH, Li GC, Liu HG. Clinical characteristics of novel coronavirus cases in tertiary hospitals in Hubei Province. *Chin Med J (Engl)*. 2020 Feb 7. doi:10.1097/CM9.0000000000000744. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 32044814.
6. Ang, A., Pullar, J. M., Currie, M. J., & Vissers, M. (2018). Vitamin C and immune cell function in inflammation and cancer. *Biochemical Society transactions*, 46(5), 1147–1159. <https://doi.org/10.1042/BST20180169>
7. Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>
8. Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C. (2018). Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*, 10(10), 1531. <https://doi.org/10.3390/nu10101531>
9. Corley, D. A., & Schuppan, D. (2015). Food, the immune system, and the gastrointestinal tract. *Gastroenterology*, 148(6), 1083–1086. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2015.03.043>
10. Hever J. (2016). Plant-Based Diets: A Physician's Guide. *The Permanente journal*, 20(3), 15–082. <https://doi.org/10.7812/TPP/15-082>
11. Lee, G. Y., & Han, S. N. (2018). The Role of Vitamin E in Immunity. *Nutrients*, 10(11), 1614. <https://doi.org/10.3390/nu10111614>
12. Wessels I, Maywald M, Rink L. Zinc as a Gatekeeper of Immune Function. *Nutrients*. 2017 Nov 25;9(12). pii: E1286. doi: 10.3390/nu9121286. Review. PubMed PMID: 29186856; PubMed Central PMCID: PMC5748737.