

หมอชาวบ้าน

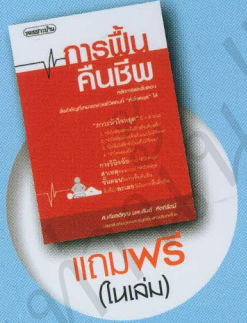
อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๙
ปีที่ ๔๓ กันยายน ๒๐๒๑
ISSN ๑๖๖-๐๓๕๒๕๐๐๘-๘
9 770125 225008



ไขข้อสงสัย ปอดอักเสบ



ปวดหัว
จากความเครียด

เกาต์
ข้ออักเสบเฉียบพลันที่พบบ่อย

สุมา โปงยา
ดูแลปอดยามห่าลง
(หมอไทย)

เคล็ด (ไม่) ลับ
กับการเพิ่มสารต้าน
อนุมูลอิสระ

พ่อแม่ขี้กังวล
บทบาทของพ่อแม่
ที่มากเกินไป

**เหล็สนฮัวฮิงเวิน
แคปซูล**

ใช้รักษาโรคโควิดได้จริงหรือ?
(แพทย์จีน)



ที่มาภาพ : andreiaskirka©123rf.com

๖๐
**ฝึกโยคะด้วยตนเอง
ได้หรือไม่?**
โยคะศาสตร์

๓๗๓
**อำนาจของความเชื่อ
และความคิด**
พลังชีวิต

๓๗๗
**เพื่อนฝูง
เหมือนครอบครัว**
ผู้สูงอายุ

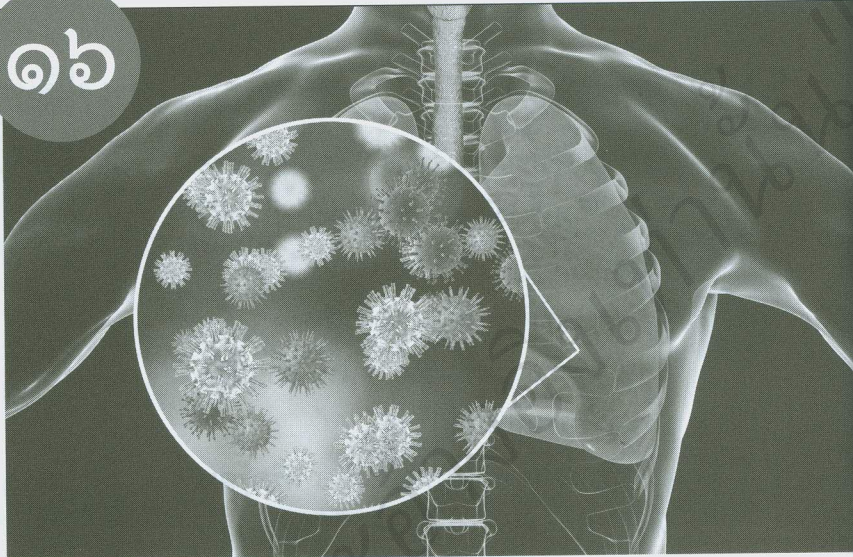
ถ้ามีระบบโครงสร้าง
การบริหารจัดการ
ประเทศไทย
จะไม่แข็งแกร่งได้อย่างไร?
(บนเส้นทางชีวิต)

เพื่อชีวิต สุขภาพ สืบวงศ์

หมอบ้าน

สารบัญ

๑๖



สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภั้งคานนท์

แก้ว วิฑูรย์เรียร

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ขุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากล

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปิฎก

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตมล ลิ้มปิไวด์พงษ์
ลัดดาวลัย แสงเสนาะ

ศิลปกรรม อดิศร จินตอนันต์ยศ
สุธาพิทย์ รักพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลลาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

คุยกับผู้อ่าน

๓

ในทุกข์ มีสุข เทคนิคความสุขอย่างง่าย
ทำได้ทุกคน

บอกเล่าเก้าสิบ

๑๐

เอาชนะสงครามโควิด
ด้วยพลังประชาม

ภูมิปัญญาสุขภาพ

๑๔

สเปรย์ฟ้าทะลายโจร แก้เจ็บคอ

เรื่องเด่น

๑๖

ไขข้อสงสัย ปอดอักเสบ

คนไข้วาระ: คุณหมอที่รัก

๒๓

เคล็ด (ไม่) ลับ กับการเพิ่มสารต้าน
อนุมูลอิสระในร่างกาย

บทความพิเศษ

๒๖

ยุคปกติใหม่ต้องส่งกระจกเข้าไปยัง
จิตใจของตัวเอง



๕๓

พูดจากาหมอบ

๒๙

ไม่เป็นไร

แพทย์แผนจีน

๓๐

เหลียนฮัวชิงเวินแคปซูล
ใช้รักษาโรคโควิดได้จริงหรือ?

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

๓๔

สุเมษา ไปงยา ดูแลปอดยามห้าลง
เวชวิธีปฏิบัติของหมอแผนไทย

เรื่องของพี่

๓๖

หลักปฏิบัติ ๕ ประการ
ในการดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ

สุขภาพต้องรู้

๓๘

ปวดหัวจากความเครียด

ก้าวทันสุขภาพ

๔๒

อ.อดเหล้า-เลิกบุหรี่อย่างไร
พึ่งตนพันภัยโรคร้าย (ตอนที่ ๒)

โยคะศาสตร์

๔๘

ฝึกโยคะด้วยตนเองได้หรือไม่?

เด็กกับครอบครัว

๕๑

พ่อแม่ก็กังวล
(บทบาทของพ่อแม่ที่มากเกินไป)

เข่าคร่ำ

๕๒

กระดูกอ่อนหมุดัมลับประรด
...เมนูแก้เข่า



ในทุกข์ มีสุข

เทคนิคความสุข
อย่างง่าย

ทำได้ทุกคน

มีหลักการและวิธีการดังต่อไปนี้

๑ ความสุขคือความสงบเย็น

ตรงข้ามคือความทุกข์ร้อน หรือเร่าร้อน หรืออยู่ร้อนนอนทุกข์ ความสงบเย็นภาษาบาลีเขาเรียกว่า **นิพพาน** เป็นคำธรรมดา ๆ ถ่านร้อน ๆ มันสงบเย็น เขาก็เรียกว่ามันนิพพาน ไม่ใช่คำเหนื่อโลก อยู่ไกลโพ้น แต่เป็นธรรมชาติที่มีในตัวมนุษย์เอง

๒ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ สายธารแห่งปัญญาเพื่อความสงบเย็น

คำว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม ล้วนพาเราไปสู่ความสงบเย็น ประเทศไทยเต็มไปด้วยสัญลักษณ์แห่งความสงบเย็น เช่น วัด โบสถ์ วิหาร พระเจดีย์ พระพุทธรูป พระสงฆ์ห่มจีวรเหลือง ๆ ถ้าเราหัดให้มีเครื่องรับ (receptor) ในตัว พลันที่เห็นสัญลักษณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพียงแต่นึกถึงก็สงบเย็นทันที

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยาการ
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ

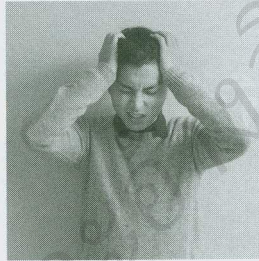
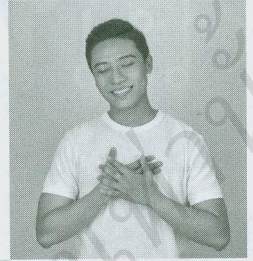


๓ พยายามบริการรรมไว้เสมอๆ

เช่นว่า พุทโธ ๆ ๆ หรือพุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็จะทำให้เกิดความสงบเย็น
ความทุกข์ร้อนหรือเร่าร้อนเกิดจากการคิดและหยุดคิดไม่ได้
การรู้อยู่กับคำบริการรรม ทำให้ไม่คิด จึงสงบเย็น
ตอนคิดไม่รู้ ตอนรู้ไม่คิด จึงสงบเย็น

รู้ คือ รู้อยู่กับปัจจุบัน

ปัจจุบัน คือ คำบริการรรม



๔ การสวดมนต์ทำให้สงบเย็น

สวดมนต์บ่อยๆ ก็สงบเย็นบ่อยๆ

ถ้าทำจนเคยชิน พอเริ่มต้นสวด ความสุขก็แผ่ซ่านไปทั่วตัวทันที **กำไรฟรีๆ**

๕ ขณะกำลังสวดมนต์ ถ้ามองหายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาว

จะพบว่าสามารถหายใจเข้าลึกมากจนกว่า
จะสุด เพราะขณะที่สวดมนต์ จิตสงบ จะทำให้
หายใจได้ลึกกว่าปกติ

ตามรู้ลมหายใจเข้าให้ตลอดสาย ตามรู้
หายใจออกให้ตลอดสาย

จะพบว่า การรู้ลมหายใจเข้า
ออกทำให้เกิดความสุข

ถ้าตั้งใจ ก็ตามรู้ลมหายใจเข้า ตามรู้ลม
หายใจออก จะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน
นี้เท่ากับเราเจริญอานาปานสติแล้ว



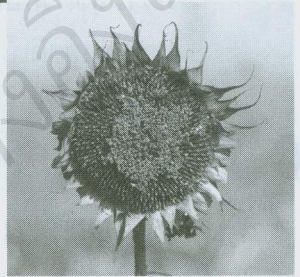


๖ เมื่อเจริญสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันเป็น

นั่นแหละเทคนิคความสุข ทำอะไรก็มีความสุขไปหมด เดินก็รู้ว่าเดิน กินก็รู้ว่ากิน ล้างชามก็รู้ว่าล้างชาม กวาดบ้านก็รู้ว่ากวาดบ้าน ฯลฯ



ทุกอย่างกลายเป็นความสุข ชีวิตช่างทำอะไรจริง ๆ ไม่เสียชาติเกิดที่รู้จักการเจริญสติ



๗ มีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ถึงผลของการเจริญสติ

พบว่าอะไร ๆ ก็ดีขึ้นหมด สุขภาพก็ดีขึ้น ภูมิคุ้มกันก็เพิ่มขึ้น การเจ็บป่วยก็น้อยลง สมอังกมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ความสัมพันธ์ก็ดีขึ้น

ทั้งหลายที่ดีขึ้น ยิ่งเพิ่มความสุข

ถ้าเรารู้แบบนี้ยิ่งเพิ่มฉันทะและวิริยะในการเจริญสติ

๘ การปฏิบัติจะทำให้เข้าใจปริยัติหรือทฤษฎีได้ง่ายขึ้น

พวกเราตามธรรมดาสามัญจะยึดมั่นในความเป็นตัวเราและของเรา หรือตัวกู-ของกู

การเอาตัวกู-ของกูเป็นตัวตั้ง จะทำให้เครียด เพราะขัดแย้งกับความเป็นธรรมดา ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามใจเรา

ถ้าเราเข้าใจความจริงที่ว่า...สิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็นเช่นนั้น มันไม่มีหน้าที่ที่จะมาตามเรา



การเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง ทำให้ไม่ทุกข์ร้อน

เมื่อไม่ทุกข์ก็สุข เขาเรียกว่า **สุขภาวะทางปัญญา**
เพราะมีปัญญาเข้าถึงความจริง ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง
ความสุขด้วยปัญญานี้ประณีตมาก ฝึกจนเป็นนิสัยก็จะสุขตลอดไป
การเจริญสติเป็นปัจจัยให้ปัญญาเกิดขึ้นง่าย



๙ ถ้าเราเข้าใจว่าความสุขเกิดจาก ไม่เอาตัวตนของเราเป็นศูนย์กลาง

ก็มีวิธีอันหลากหลายที่จะไม่เอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง เช่น การสัมผัส
ธรรมชาติ การออกกำลังกาย ให้ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย งานศิลปะ
งานทางสังคม การบริการ การสวดมนต์ อานาปานสติ สติอยู่ที่ทั้งปวง
รวมทั้งการเจริญความเมตตา กรุณา

เราสามารถแผ่เมตตาออกไปอย่างไม่มีที่ สิ้นสุด

ยิ่งเมตตายิ่งสุข เพราะใจออกจากตัวไปอยู่ที่คนอื่นและสิ่งอื่น





๑๐ สังขิตเตนะ

โดยสรุป การบริหารกาย - บริหาร
จิต - คิดเรื่องดี ๆ - ทำเรื่องดี ๆ - ชีวิต
เป็นสุข

การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเรื่องดี ๆ เป็น
กลุ่ม ๆ หรือเป็นชุมชน ทำให้มีความสุข
ประดุจบรรลุนิพพาน

บริการรพทโร ๆ หรือได้อื่น หรือรู้ลม
หายใจเข้าออกเป็นวิสัย ก็มีความสุข
เป็นวิสัย

การเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ หรือ
พระผู้เป็นเจ้า หรือพระคริสต์ หรือพระ
ศาสดามูฮัมหมัด ทำให้จิตออกจากความคับ
แคบในตัวเอง ไปอยู่กับสัจจะหรือความ
จริงอันยิ่งใหญ่

ความจริงมีชัยเหนือทุกสิ่ง จะพบ
ความสุขนิรันดร์



เทคนิคความสุขนี้เพื่อให้แต่ละคนสร้างความสุขให้
ตนเอง และช่วยให้เพื่อนมนุษย์พบความสุข เพื่อเดินไป
ด้วยกันสู่การสร้างโลกสุขภาวะ

ขอให้ทุกท่านพบความสุข

ดร. เวทีว. สี่

ที่มาภาพ :
faithie@123rf.com
popunderlight@123rf.com
marctran@123rf.com
ryanking999@123rf.com
igorbukhlin@123rf.com
tobkatrina@123rf.com
zagzig@123rf.com

สเปรย์ฟ้าทะลายโจร แก้เจ็บคอ



ฟ้าทะลายโจร สมุนไพรธรรมชาติที่มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ ไอ เจ็บคอ คออักเสบ ที่มีการใช้สืบทอดกันมายาวนานตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย โดยฟ้าทะลายโจรไม่ได้มีใช้เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ยังคงมีการใช้ในประเทศจีนและอินเดียด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นหนึ่งในรายการยาจากสมุนไพรที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ใช้ป้องกันและรักษาอาการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน หลอดลมอักเสบ และทอนซิลอักเสบ

ในมุมมองการแพทย์แผนไทย ฟ้าทะลายโจรมีรสขมเย็น กินแก้ไข้ ไข้หวัด ดับพิษร้อน ระวังการอักเสบไอ เจ็บคอ ช่วยเจริญอาหาร ด้วยรสขมเย็นของสมุนไพรจะช่วยลดความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากภาวะปิตตะกำเริบ หรือธาตุไฟที่เพิ่มสูงขึ้นจากการติดเชื้อไวรัส ช่วยทำให้ร่างกายเย็นลงได้ การใช้ฟ้าทะลายโจรโดยการให้ตัวยาผ่านลำคอโดยตรงจึงสามารถลดการอักเสบได้เป็นอย่างดีนั่นเอง

วันนี้จึงขอแนะนำวิธีทำสเปรย์ฟ้าทะลายโจรสำหรับช่วยแก้ไข้ แก้เจ็บคอ ลดอาการคออักเสบด้วยวิธีง่ายๆ ที่สามารถทำใช้เองที่บ้านได้เลยค่ะ

ส่วนประกอบ

ฟ้าทะลายโจร	๕๐ กรัม
น้ำสะอาด	๑ ลิตร
กลีเซอรินเหลวหรือน้ำผึ้ง	๑๐๐ มิลลิลิตร
เกลือ	๕ กรัม
น้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินต์	๕ กรัม
สุรา ๔๐ ดีกรี	๑๐๐ มิลลิลิตร

วิธีทำ

- นำฟ้าทะลายโจรใส่ลงในหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อสแตนเลส เติมน้ำสะอาดลงไป ตั้งไฟอ่อน ต้มจนเดือดนาน ๑๕ นาที รินเอาแต่น้ำ จากนั้นเติมน้ำต้มสุกลงไปรวมกันให้ได้ปริมาตร ๑ ลิตร
- ผสมน้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินต์ในสุรา ๔๐ ดีกรี จากนั้นนำไปใส่กับน้ำต้มฟ้าทะลายโจรที่เตรียมไว้
- เติมเกลือและกลีเซอรินเหลวหรือน้ำผึ้งลงไป คนให้เข้ากัน บรรจุลงขวดสเปรย์

วิธีใช้

ฉีดสเปรย์ ๑-๒ ครั้ง ใส่ในช่องปาก อมไว้ ๑ นาที แล้วจึงดื่มน้ำตาม



ไอข้อสงสัย ปอดอักเสบ



ช่วงนี้กระแสสุขภาพที่ยังคงมาแรง และรุนแรง ก็ยังหนีไม่พ้นเรื่องของโควิด-๑๙ ซึ่งทำให้หลายๆ คนออกสั่นขวัญแขวนไปตามๆ กันว่า จะป้องกันได้อย่างไร จะติดเชื้อหรือไม่ ทำไมส่วนใหญ่ถึงเกิดอาการที่ปอด และหากติดแล้วจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตหรือเปล่า

ฉบับนี้จึงขอนำคำถามที่หลายๆ คนสงสัยมาอธิบายให้เข้าใจกันดังนี้ครับ

ที่มาภาพ :
drmicrobe©123rf.com
primagefactory©123rf.com
Eraxion©123rf.com
korarkar©123rf.com
plepraisaeng©123rf.com
sudok1©123rf.com
belchonock©123rf.com
bartoshd©123rf.com
cheangchai4757©123rf.com
assumption111©123rf.com
paylessimages©123rf.com

โควิด สำหรับประชาชน

ปอดอักเสบโควิดพบได้มากน้อยแค่ไหน และมีความสำคัญอย่างไร?

เชื้อไวรัสโควิด-๒๐๑๙ มีความขึ้นชอระบบการหายใจของมนุษย์เป็นพิเศษ โดยมีคุณสมบัติในการทะลุทะลวงลงไปถึงแขนงหลอดลมฝอยและถุงลมปอดได้ง่าย ทำให้ผู้ติดเชื้อเกือบทั้งหมดเกิดอาการปอดอักเสบมากบ้างน้อยบ้างตามแต่จะตรวจพบด้วยวิธีการใด

แต่จะมีผู้ป่วยราว ๕๐% เกิดปอดอักเสบที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

โดยมี ๕% ที่ปอดอักเสบรุนแรงจนถึงวิกฤต ทั้งนี้มีผู้ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ๒% ซึ่งนำไปสู่อัตราการเสียชีวิตที่ ๑%

แล้วมันต่างจากปอดอักเสบจากเชื้อทั่วไปตรงไหน?

เจ้าไวรัสตัวนี้นอกจากจะทำให้เกิดปอดอักเสบเช่นเดียวกับเชื้อโรคอื่นแล้ว มันยังมีลักษณะพิเศษที่กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเราให้ทำงานอย่างรุนแรงเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสนี้

แม้เมื่อเทียบกับแล้วอาจจะไม่รุนแรงเท่ากับเชื้อโรคบางชนิด

“เชื่อนี้ยังมีความสามารถในการรุกร้ำเส้นเลือดทั้งขนาดเล็กและใหญ่ ทำให้เกิดปัญหาการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ และเกิดการขาดเลือดของอวัยวะสำคัญ”

แต่เนื่องจากมันถูกกำจัดไปจากร่างกายมนุษย์ได้ยาก จึงทำให้ภาวะภูมิคุ้มกันมากเกินไปของร่างกายเรานี้แสดงออกอยู่เป็นเวลานานกว่าเชื้ออื่น ส่งผลให้มีการสูญเสียหน้าที่การทำงานของระบบการ



หายใจเป็นหลัก และตามมาด้วยการทำงานบกพร่องของระบบร่างกายอื่นตามมาได้

นอกจากนั้น เชื้อนี้ยังมีความสามารถในการรุกร้ำเส้นเลือดทั้งขนาดเล็กและใหญ่ ทำให้เกิดปัญหาการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ และเกิดการขาดเลือดของอวัยวะสำคัญๆ ตามมาได้

ระยะเวลาการเกิดปอดอักเสบยาวนานแค่ไหนและแพทย์รักษาอย่างไร?

ในช่วงสัปดาห์แรกของการติดเชื้อ จะเกิดปอดอักเสบได้ตั้งแต่ ๓-๕ วันเป็นต้นไป ลักษณะอาการจะคล้ายปอดอักเสบติดเชื้ออื่น

เมื่อเข้าสัปดาห์ที่สองจะเกิดปอดอักเสบได้อีก ระลอกจากภาวะภูมิคุ้มกันมากเกินไป ซึ่งมักจะมีอาการรุนแรงจนถึงขั้นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและมีการเสียชีวิตตามมา และถ้าผ่านไปถึงสัปดาห์ที่สาม อาจเกิดปอดอักเสบอีกแบบหนึ่งจากการที่ร่างกายพยายามฟื้นฟูปอด

ในผู้ป่วยแต่ละรายอาจเกิดปอดอักเสบชนิดคาบเกี่ยวกันได้ โดยที่เชื้อสายพันธุ์เดลตาจะทำให้

เกิดปอดอักเสบทุกระยะเร็วกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิมและสายพันธุ์แอลฟา

ดังนั้น แพทย์จึงมีหลักการรักษาคือ การให้ยาต้านไวรัสในช่วงแรก โดยพิจารณาให้ยารักษาสมดุลงูมิต้านทานของร่างกายร่วมด้วยในรายที่มีอาการรุนแรง และเมื่อเข้าระยะสุดท้ายจึงเป็นการให้ยาต้านการอักเสบร่วมกับการทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

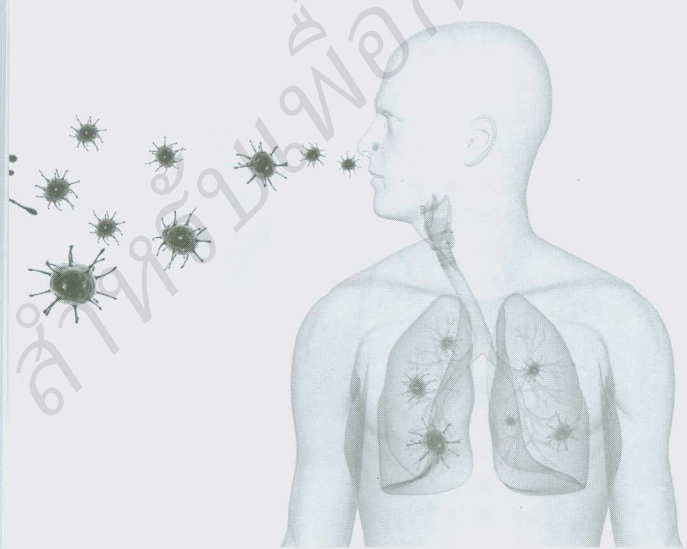
ทั้งนี้ในระหว่างการรักษาทั้งสามระยะ สิ่งที่สำคัญคือ การให้ออกซิเจนเมื่อมีข้อบ่งชี้ เริ่มจากออกซิเจนอัตราไหลต่ำ ตามด้วยออกซิเจนอัตราไหลสูง (ไฮโฟลว์) และสุดท้ายที่การใช้เครื่องช่วยหายใจ แต่มีน้อยรายที่ได้ไปต่อด้วยการใช้เครื่องปอดและหัวใจเทียม (เอคโม หรือ ECMO*)

แพทย์วินิจฉัยปอดอักเสบโควิดได้อย่างไร และเราจะสังเกตตัวเองที่บ้านได้หรือไม่?

การวินิจฉัยผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ แพทย์จะพิจารณาจากประวัติการมีไข้ ไอ หายใจเหนื่อย ประกอบกับการพบฝ้าขาวในเอกซเรย์ปอด

สำหรับผู้ที่สังเกตอาการของตัวเองอยู่ที่บ้าน ทั้งที่รู้ว่าติดเชื้อแล้วแต่แพทย์ให้รักษาตัวเองนอกโรงพยาบาล หรือเป็นผู้มีความเสี่ยงแต่ยังไม่ได้ตรวจ หากมีอาการข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ ท่านอาจเกิดปอดอักเสบโควิดแล้ว คือ

* เครื่องเอคโม (extracorporeal membrane oxygenation, ECMO) เป็นเครื่องช่วยการทำงานของหัวใจและปอด เป็นอุปกรณ์ที่จะทำหน้าที่ปั๊มเลือดทดแทนการบีบตัวของหัวใจ ร่วมกับการทำหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจนทดแทนปอด โดยอาศัยหลักการเดียวกับเครื่องหัวใจและปอดเทียม (cardiopulmonary bypass machine) ที่ใช้ในการผ่าตัดหัวใจ





๑. ใช้เกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๒ วัน หรือ
๒. หายใจเหนื่อยหรือหายใจเร็วกว่า ๒๒ ครั้งต่อนาที หรือ
๓. เจ็บหน้าอกเวลาสูดหายใจลึกหรือเวลาไอ

เมื่อแพทย์วินิจฉัยได้แล้วว่า เป็นปอดอักเสบ แพทย์จะเริ่มให้ยาต้านไวรัสฟาวิพิราเวียร์ (favipiravir) และส่วนใหญ่จะให้รักษาตัวในโรงพยาบาลหรืออาจให้รักษานอกโรงพยาบาลได้ถ้าเราแข็งแรงดีและดูแลตัวเองได้

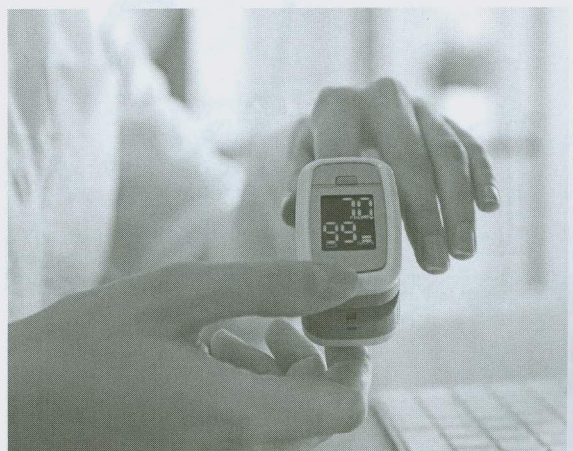
จากนั้นจึงประเมินว่า ปอดอักเสบมีความรุนแรงต้องให้ออกซิเจนร่วมรักษาด้วยหรือไม่ โดยพิจารณาจากการวัดระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนจากจังหวะการเต้นของเส้นเลือด (oxygen saturation from pulse oximetry) ต่อไปจะเรียกย่อว่า วัดแซต) ซึ่งถ้าในขณะที่อยู่หนึ่งถ้ามีค่าตั้งแต่ ๙๔% ลงไป จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาด้วยออกซิเจนเสริม

“ ความอิ่มตัวของออกซิเจน ถ้ามีค่าตั้งแต่ ๙๔% ลงไป จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาด้วยออกซิเจนเสริม ”

การวัดแซตมีประโยชน์อย่างอื่นอีกหรือไม่?

เมื่อพบว่า เป็นปอดอักเสบโควิดแล้ว แพทย์จะพิจารณาว่า วัดแซตในขณะที่อยู่หนึ่งได้เท่าไร

ถ้าพบว่า มีค่าตั้งแต่ ๙๕% ลงไป หรือถ้ามีค่าตั้งแต่ ๙๖% ขึ้นไป แต่ลดลงอย่างน้อย ๓% เมื่อออกแรงโดยเดินเร็วๆ ราว ๓ นาที หรือลุกนั่งช้าๆ ติดต่อกันราว ๑ นาที แสดงว่าการแลกเปลี่ยนก๊าซของปอดผิดปกติมาก จำเป็นต้องให้ยาต้านการอักเสบเพื่อปรับสมดุลภูมิคุ้มกันตอบสนองของร่างกายให้พอเหมาะ ด้วยการให้ยากลุ่มสเตียรอยด์ ซึ่งจะเป็นเดกซาเมทาโซน (dexamethasone) หรือเพรดนิโซโลน (prednisolone) ก็ได้ โดยจะให้ยาฟาวิพิราเวียร์คู่กับสเตียรอยด์นี้นาน ๑๐ วัน



สำหรับคนที่มีโรคเบาหวานชนิดควบคุมได้ยาก หรือมีปัญหาอาเจียนเป็นเลือดเพ็ชหายไม่นาน ต้องแจ้งแพทย์ เพราะอาจเกิดอันตรายจากการได้รับยา สตีรอยด์

ทั้งนี้เครื่องมือที่ใช้วัดแชนต์มักใช้จับที่ปลายนิ้ว ส่วนใหญ่เป็นนิ้วชี้ ควรเป็นเครื่องมือชนิดที่ทางโรงพยาบาลจัดส่งให้หรือชนิดที่ได้รับการรับรองคุณภาพจากคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) นิ้วที่ใช้วัดต้องไม่มีการผิดรูปหรือทาสีเล็บ หนา มาก และขณะวัดมือและนิ้วต้องอยู่นิ่งไม่แกว่งไปมา

ในกรณีรักษาโรคโควิด-๑๙ ที่บ้าน จะมียาต้านไวรัสอะไรบ้าง?

ในกรณีที่ไม่พบว่าเกิดปอดอักเสบในตอนแรก หรือยังไม่ได้ตรวจเอกซเรย์ปอด การกินยาฟ้าทะลายโจรในรูปแบบและขนาดที่โรงพยาบาลแนะนำ สามารถช่วยลดปริมาณไวรัสลงได้ และอาจช่วยยับยั้งการเกิดปอดอักเสบหรือช่วยลดความรุนแรงของปอดอักเสบ

สำหรับคนที่มีโรคตับอยู่ก่อนต้องระมัดระวังการใช้ยาฟ้าทะลายโจรด้วย

“ การกินยาฟ้าทะลายโจรในรูปแบบและขนาดที่โรงพยาบาลแนะนำ สามารถช่วยลดปริมาณไวรัสลงได้ และอาจช่วยยับยั้งการเกิดปอดอักเสบ หรือช่วยลดความรุนแรงของปอดอักเสบ ”

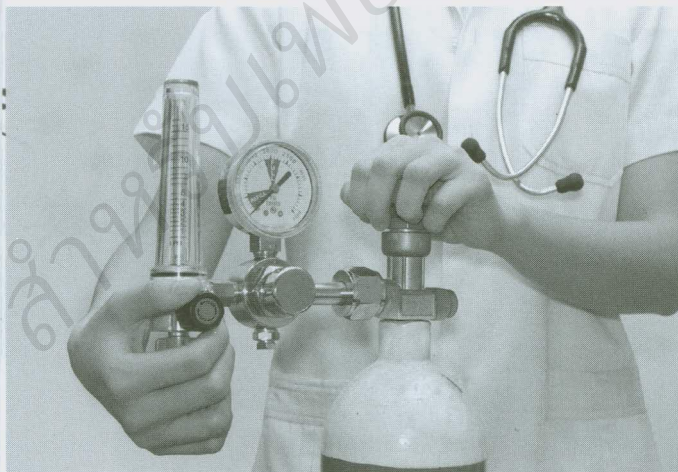
แต่ถ้าตรวจพบว่าเกิดปอดอักเสบขึ้นแล้ว แพทย์จะให้ยาฟิวราเวียร์ทดแทน เพราะถ้าให้ยาสองชนิดนี้ร่วมกันจะเกิดตับอักเสบได้ง่ายขึ้น

ยาฟิวราเวียร์เป็นยาที่ปลอดภัยเมื่อใช้ในขนาดที่แพทย์แนะนำ ผลข้างเคียงที่พบน้อยมาก แต่มีความสำคัญทำให้ต้องหยุดยา คือ **ตับอักเสบและหัวใจเต้นผิดจังหวะ**

สำหรับยาที่ยังอยู่ในช่วงทดลอง ว่าอาจมีฤทธิ์ลดไวรัสหรือชะลอการอักเสบของปอดได้แต่ยังไม่ได้รับการรับรอง เช่น ไอเวอร์เมคติน (ivermectin) หรือฟลูวอกซามีน (fluvoxamine) หรือบูเดโซไนด์ (budesonide) ชนิดพ่นสูด ต้องใช้อย่างระมัดระวังภายใต้การดูแลใกล้ชิดของแพทย์

การใช้ออกซิเจนที่บ้านต้องระวังอะไรบ้าง?

สำหรับผู้ที่ต้องรักษาอาการอยู่ที่บ้านและมีการใช้ออกซิเจนช่วย สิ่งที่ต้องระวังอย่างแรกเลยคือ ต้องใช้ตามเกณฑ์ (ถ้าวัดแชนต์ในขณะที่อยู่นิ่งแล้วมีค่าตั้งแต่ ๙๔% ลงไป จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาด้วยออกซิเจนเสริม) หรือตามที่แพทย์ที่รับผิดชอบการรักษาที่บ้านเป็นผู้แนะนำ





- ถ้าเพิ่มอัตราไหลไปจนถึง ๕ ลิตรต่อนาทีแล้ว ยังไม่สามารถวัดแอสตได้มากกว่า ๙๒% ให้ทดลองนอนคว่ำ ซึ่งจะทำการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น
- ถ้านอนคว่ำพักหนึ่งแล้วยังวัดค่าได้น้อยกว่า ๙๒% ต้องรีบติดต่อแพทย์หรือโรงพยาบาลที่รับผิดชอบหรือรีบนำส่งโรงพยาบาล

อุปกรณ์ที่ใช้ให้ออกซิเจนที่บ้าน ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง?

อุปกรณ์ที่ใช้มี ๒ กลุ่ม คือ ถังออกซิเจน และเครื่องผลิตออกซิเจน

โดยถังออกซิเจนที่ใช้ทางการแพทย์จะมีสีเขียว ส่วนใหญ่จะเป็นถังเหล็กบรรจุในรูปก๊าซ มีขนาดใหญ่ ส่วนที่เป็นถังขนาดเล็กบรรจุออกซิเจนเหลวจะใช้ได้นานกว่าแต่มีราคาแพง

ที่หัวถังจะมีวาล์วปรับและตรวจสอบแรงดัน เวลาใช้ต้องต่อกระบอกใส่น้ำสะอาดสำหรับให้ความชุ่มชื้น แล้วจึงต่อเข้ากับสายให้ออกซิเจนชนิดมีสายเสียบเข้ารูจุกทั้งสองข้าง และคล้องกับศีรษะหรือคล้องใบหูจนกระชับ



การใช้ออกซิเจนโดยไม่มีข้อบ่งชี้จะทำให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อของอวัยวะสำคัญ เนื่องจากระดับออกซิเจนในระดับเนื้อเยื่อที่สูงเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายในระยะยาวต่อเนื้อเยื่อนั้นเอง

เมื่อมีข้อบ่งชี้ แพทย์จะแนะนำให้ใช้ออกซิเจนภายใต้การติดตามใกล้ชิดด้วยการวัดแอสต โดย

- เริ่มต้นให้ออกซิเจนในอัตราไหล ๓ ลิตรต่อนาที มีเป้าหมายว่าหลังให้ไปแล้ว ๕-๑๐ นาที จะวัดแอสตได้อยู่ระหว่าง ๙๔-๙๖%
- ถ้าได้ค่าน้อยกว่าหรือมากกว่านั้น ก็ให้ปรับอัตราไหลเพิ่มขึ้นหรือลดลงครึ่งละ ๑ ลิตรต่อนาที แล้วทำการวัดซ้ำอีก ๕-๑๐ นาทีถัดไป และปรับจนได้เป้าหมาย

“ การใช้ออกซิเจนโดยไม่มีข้อบ่งชี้จะทำให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อของอวัยวะสำคัญ เนื่องจากระดับออกซิเจนในระดับเนื้อเยื่อที่สูงเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายในระยะยาวต่อเนื้อเยื่อ ”

ต้องระมัดระวังไม่ให้มีประกายไฟในบริเวณใกล้เคียง และต้องระวังไม่ให้ถึงล้ม เพราะถ้าวาล์วหัวถังหลุดจะเกิดแรงดันให้ถึงพุ่งตัวไปอย่างแรง

สำหรับเครื่องผลิตออกซิเจนโดยใช้ไฟฟ้า ควรเลือกที่ผ่านการรับรองจาก อย. ใช้ขนาดผลิตได้อย่างน้อย ๕ ลิตรต่อนาที โดยควบคุมกำลังผลิตให้ ความเข้มข้นของออกซิเจนขณะเปิดที่ ๕ ลิตรต่อ นาทีให้ได้คงที่ระหว่าง ๘๒-๘๖% และมีสัญญาณเตือนถ้าค่าลงไปที่ต่ำกว่า ๘๒% เพราะแสดงถึงการได้ เวลาซ่อมบำรุงเครื่อง

“ ถ้านอนคว่ำพักหนึ่งแแล้ว ยัง วัตถุประสงค์น้อยกว่า ๘๒% ต้องรีบติดต่อแพทย์หรือ โรงพยาบาลที่รับผิดชอบหรือ ให้นำส่งโรงพยาบาล ”

หนึ่งนาที เพิ่มขึ้นนับเป็นสิบเท่า ส่งผลให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจมีความแข็งแรง และส่วนต่างๆ ของปอดถูกนำมาใช้ในการแลกเปลี่ยนก๊าซเต็มที่ เมื่อเกิดปอดอักเสบขึ้นปอดจะทนทานต่อการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ผิดปกติได้นานขึ้น



เราจะเสริมสร้างสุขภาพปอดให้ แข็งแรงรับมือกับโควิดได้อย่างไร?

ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคโควิด-๑๙ หรือไม่ ไม่ว่าจะป่วยแล้วจะเกิดปอดอักเสบหรือไม่ และไม่ว่าจะหายป่วยแล้วก็ตาม

การมีสุขภาพปอดที่แข็งแรงเป็นต้นทุนสุขภาพที่ดี จะเห็นได้ว่านักกีฬาอาชีพที่ป่วยด้วยโรคนี้มีน้อยมากที่เกิดปอดอักเสบรุนแรง การส่งเสริมสุขภาพปอดทำได้โดย

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขณะออกกำลังกาย จะทำให้ปริมาตรอากาศไหลเข้าออกปอดใน

๒. พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบหมวดหมู่ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันชนิดฟั้งเซลล์ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยเสริมระบบการป้องกันสิ่งแปลกปลอมโดยเฉพาะเชื้อโรคที่ผ่านลงไปในหลอดลมและถุงลมปอด

๓. หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ โดยเฉพาะควันบุหรี่หรือธรรมาและบุหรี่ไฟฟ้า ฝุ่นพีเอ็มและก๊าซที่มีฤทธิ์ระคายเคือง เนื่องจากจะทำให้เยื่อปอดในของหลอดลมและปอดถูกทำลายและเชื้อโรคทะลุทะลวงรุกเข้าไปในชั้นลึกได้ง่ายขึ้น



เคล็ด (ไม่) ลับ กับการเพิ่ม สารต้านอนุมูลอิสระ ในร่างกาย



สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นเรื่องที่คุณคนต่างสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนรักสุขภาพ รักสวยรักงาม เพราะเป็นสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถลดการเกิดริ้วรอยบนใบหน้า ช่วยชะลอความแก่ เสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยเรื้อรัง ไม่เป็นโรคมะเร็ง

ผลิตภัณฑ์ สารเพิ่มอนุมูลอิสระจึงได้รับความสนใจจากผู้คน ทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง หลายคนถามว่า ควรใช้ผลิตภัณฑ์ชนิด

ไหนดีกว่ากัน และต้องใช้นานเท่าไร หรือต้องใช้ตลอดไป

บทความนี้ ขอแนะนำวิธีการเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้เกิดขึ้นในร่างกายของเรา โดยการปฏิบัติตัว ซึ่งอยู่ในวิสัยที่เราทำได้ และเป็นกลไกการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพที่สุด

ที่มาภาพ :
bbtreesubmission@123rf.com
elwynn@123rf.com
milkos@123rf.com

อนุมูลอิสระคืออะไร

อนุมูลอิสระ คือ โมเลกุลหรืออะตอมที่ไม่เสถียร เพราะว่าขาดอิเล็กตรอนที่อยู่นอกสุดของอะตอม อนุมูลอิสระมีอายุเพียงไม่กี่เสี้ยววินาที

อนุมูลอิสระแย่งจับอิเล็กตรอนของเซลล์อื่นในร่างกาย ทำให้โมเลกุลของร่างกายไม่เสถียร เกิดความเสียหายต่อดีเอ็นเอ ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ

อนุมูลอิสระเป็นของเสียที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญพลังงานตามปกติของร่างกาย การหายใจเข้าออกทำให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกายทุกวินาที

การสร้างอนุมูลอิสระในร่างกายจะเพิ่มขึ้นจากสภาพร่างกายที่มีปัญหา ได้แก่ คนที่อายุมาก การพักผ่อนน้อยเกินไป การนอนหลับไม่เพียงพอ การมีความเครียดสะสม การบาดเจ็บจากการทำงานหนัก การออกกำลังกายอย่างหักโหม การอักเสบในร่างกายจากโรคและการบาดเจ็บ การได้รับมลพิษต่างๆ จากอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ ควันรถยนต์ ควันบุหรี่ ยาและสารเคมีบางชนิด

คนเรายังได้รับอนุมูลอิสระจากอาหาร ที่มีมากได้แก่ อาหารแปรรูป อาหารมัน ปิ้งย่าง ทอด ยิ่งถ้าใช้น้ำมันทอดซ้ำ ยิ่งได้อนุมูลอิสระมาก และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

เซลล์เสียหาย ร่างกายเสื่อมโทรม

อนุมูลอิสระทำให้ดีเอ็นเอเปลี่ยนแปลงไป เซลล์เสียหาย ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอส่งผลให้เกิดริ้วรอย

“การหายใจเข้าออกทำให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกายทุกวินาที การสร้างอนุมูลอิสระในร่างกายจะเพิ่มขึ้นจากสภาพร่างกายที่มีปัญหา

เหี่ยวแรนที่ผิวหน้ง คุแ่เก็นวัย เป็นสาเหตุให้เกิดโรค เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ หอบหืด ฤงลม-โป่งพอง ต้อกระจก โรคศูนย์กกลางจอประสาทตาเสื่อม สมองเสื่อม โรคอ้วน และมะเร็งชนิดต่างๆ



สารต้านอนุมูลอิสระคืออะไร?

สารประกอบที่จะต่อต้านอนุมูลอิสระ โดยการยับยั้งหรือชะลอการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน รวมทั้งทำลายอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น โดยกลไกที่จะทำให้โมเลกุลที่ไม่เสถียรมีความเป็นกลางและปกป้องร่างกายจากการเสื่อมโทรมของเซลล์เหล่านี้

ร่างกายสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างอนุมูลอิสระในร่างกาย ได้แก่

๑ **อายุ** คนหนุ่มสาวสามารถผลิตสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายได้มากกว่าผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นอนุมูลอิสระเกิดในร่างกายได้เร็วกว่าการสร้าง จึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

๒ **การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายที่หนักอย่างเหมาะสมตามสมรรถภาพของร่างกายและสม่ำเสมอ ดีกว่าการออกกำลังกายอย่างหักโหมเป็นครั้งคราว การออกกำลังกายที่หนักเกินไป จะเกิดการสร้างอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มขึ้น

๓ **การพักผ่อนอย่างเพียงพอ** การพักผ่อนร่างกายหลังจากการทำงานในแต่ละวัน รวมทั้งการนอนหลับสนิท ๖-๘ ชั่วโมง อย่างเหมาะสมตามวัย ทำให้ร่างกายสามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น

๔ **งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่**

๕ **กินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ** ได้แก่

- ผัก ผลไม้ สีเหลือง สีส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอสุก มะม่วงสุกเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระวิตามินเอ และบีตาแคโรทีน
- ผักใบเขียว เช่น ผักปวยเล้ง คะน้า บร็อกโคลี่ ถั่วลันเตา เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระลูทีน
- ผัก ผลไม้ สีแดง เช่น พริกหวาน มะเขือเทศ แดง โสม เกรปฟรุต ฟักข้าวเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระไลโคปีน
- เนื้อแดง ตับ ไข่ต้ม ทูน่า ผักโขม เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระซีลีเนียม
- ฝรั่ง ส้ม สตรอเบอร์รี่ เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระวิตามินซี

“เมื่ออายุมากขึ้นอนุมูลอิสระเกิดในร่างกายได้เร็วกว่าการสร้าง จึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม”



- ถั่ว เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน ขนมะปรางโฮลวิต จมูกข้าวสาลี ซีเรียลแบบโฮลเกรน อะโวคาโด เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระวิตามินอี
- น้ำมันรำข้าว น้ำมันตับปลา เนื้อปลา แซลมอน เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระโอเมก้า-๓

เสริมสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระเกิดขึ้นในร่างกายทุกวันาที่เรายากใจเข้าออก ร่างกายมีกลไกในการยับยั้ง ชะลอและทำลาย อนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารพิษ

เราสามารถเพิ่มศักยภาพของร่างกาย ในการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และรักษาสุขภาพให้ดี เพียง**ปรับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน**



เหลียนฮัวซิงเวินแคปซูล ใช้รักษาโรคโควิดได้จริงหรือ?



ที่มาภาพ : dragonimages©123rf.com

ในปัจจุบัน ด้วยความตื่นตระหนกเกี่ยวกับโรคโควิด-๑๙ นอกจากยาฟ้าทะลายโจรแล้ว ยังมีการนำยาสมุนไพรจีนที่บรรจุกแคปซูล มีชื่อว่า **เหลียนฮัวซิงเวินแคปซูล** หรือ **เหลียนฮัวซิงเวินเจียวหนั่ง** (เจียวหนั่ง แปลว่า แคปซูล) มากินป้องกันและรักษาโรคโควิด

ฉบับนี้เรามาทำความรู้จักยาสมุนไพรจีนตัวนี้ว่าใช้ได้จริงหรือไม่ และควรใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

เหลียนฮัวซิงเวินแคปซูล (连花清瘟胶囊)

วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๓ FDA ของประเทศจีนได้อนุมัติเพิ่มข้อบ่งใช้รักษา COVID-19 ให้กับเหลียนฮัวซิงเวินแคปซูลอย่างเป็นทางการ โดยเพิ่มข้อบ่งใช้รักษา COVID-19 ในระดับเบา (Mild case) ที่แสดงอาการไข้ อ่อนเพลียหรือไอ และระดับปานกลาง (Moderate Case) ที่แสดงอาการไข้ อ่อนเพลียหรือไอ ร่วมกับปอดอักเสบ (กลุ่มสีเหลือง) ควบคู่กับการรักษาตามมาตรฐานของแผนปัจจุบัน

ขนาดกิน ๔ แคปซูล ๓ เวลา นาน ๗-๑๐ วัน

ตัวยาส่วนประกอบ

๑. จินหยินฮวา (金银花) ฤทธิ์เย็นเล็กน้อย รสหอม ขมเล็กน้อย มีสรรพคุณ ขับพิษ ขับร้อน ขับผิวน้ำเหลือง เชื้อบูผิว ขับเหงื่อ รักษาฝีหนอง (พิษบริเวณผิวน้ำเหลืองและเชื้อบูผิว)



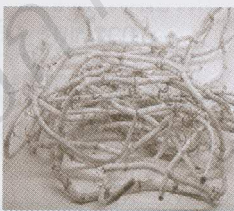
๒. เหลียนเซียว (连翘) ฤทธิ์ค่อนข้างเย็น รสขม เข้าเส้นลมปราณปอด หัวใจ ลำไส้เล็ก สรรพคุณ ขับพิษ ขับร้อน ไขหวัดร้อน ฝีหนอง ไข้ตัวร้อนกระจายน้ำ



๓. ปันหลานเกิน (板兰根) รสขม ฤทธิ์เย็น ขับพิษ ขับร้อน รักษาไข้หวัดใหญ่ ลดอักเสบเจ็บคอ ขับพิษร้อนส่วนลึก



๔. อวิชิงเช่า (鱼腥草) ฤทธิ์เย็น รสเผ็ด เข้าเส้นลมปราณปอด ขับพิษขับร้อน ลดบวมรักษาแผล ฝีหนองในปอด ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส



๕. ก้วนจ้ง (贯众) ฤทธิ์เย็น รสขม เข้าลมปราณตับ กระจายอาหาร ขับพิษขับร้อน ทำให้เลือดเย็น หยุดเลือด ผื่นไข้



๖. หมากหวง (麻黄) รสเผ็ด ขมเล็กน้อย ฤทธิ์อุ่น ขับเหงื่อความเย็น อุ่นปอด สลายของเหลวตกค้างในปอด แก้ไอหยุดหอบ ลดบวม ขับปัสสาวะ



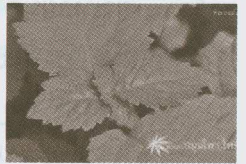
๗. สี้กาว (石膏) รสเผ็ดหวาน ฤทธิ์เย็นขับพิษ ขับร้อน ลดไข้ แก้อาเจียนระบายความร้อนของปอด กระจายอาหาร ลดการอักเสบของปอด เสริมสารน้ำ



๘. ซิงเหริน (杏仁) รสขม ฤทธิ์อุ่นเล็กน้อย เข้าเส้นลมปราณปอดและลำไส้ใหญ่ แก้ไอ แก้อหวนทุกชนิด ช่วยระบาย ฆ่าพยาธิ แก้ก้น



๙. ฮั่วเซียง หรือ พิมเสน (藿香) รสเผ็ด ฤทธิ์อุ่น เข้าเส้นลมปราณกระจายอาหาร ม้าม ปอด แก้อาการไขกัฉนวนจากความร้อนชื้น ขับสลายความชื้นส่วนกลาง รักษาอาการแน่นท้อง คลื่นไส้อาเจียน



๑๐. หงจิ้งเทียน (红景天) รสหวานขม ฤทธิ์กลาง เข้าเส้นลมปราณปอดหัวใจ เป็นยาบำรุงพลังบำรุงปอด บำรุงสมองและหัวใจ ช่วยตั้งรังและหยุดเลือดลดอาการบวมสลายเลือดอุดตัน



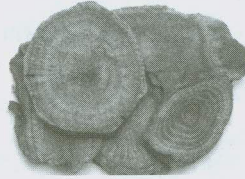
๑๑. ป้อเหอ หรือสาระแหน่ (薄荷) ฤทธิ์เย็น ขับเหงื่อระบายความร้อน ลดไข้จากหวัด บรรเทาอาการเจ็บคอ คออักเสบ



๑๒. ซะเอมผัดน้ำผึ้ง (จี้กานเฉ่า 炙甘草) เป็นสมุนไพรสำหรับปรับประสานยาทั้งหมดให้เข้ากัน



๑๓. โกรฐน้ำเต้า (ต้าหวง 大黄) รสขม ฤทธิ์เย็น เข้าเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ช่วยขับถ่ายระบายความร้อน ขับของเสีย ลดอาการแน่นจากของเสียดกค้าง ขับความร้อนความชื้น ลดอาการดีซ่าน



ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

- ยาเหลิยงฮัวซิงเวิน เป็นตำรับยาฤทธิ์เย็น มียาขับพิษขับร้อนถึง ๘ ตัวจากตัวยาทั้งหมด ๑๓ ตัว กินต่อเนื่องนานๆ อาจมีผลต่อระบบย่อย ทำให้ท้องอืดแน่น อาหารไม่ย่อย คนไม่มีอาการไข้ ปวดเมื่อยตัว ตัวร้อน เจ็บคอ จึงไม่เหมาะกับยาตัวรับนี้
- ห้ามกินเพื่อการป้องกันเช่นเดียวกับฟ้าทะลายโจร เนื่องจากไม่ใช่เป็นยาบำรุงหรือเสริมภูมิ คนที่ร่างกายเย็น ชี้นาว ระบบย่อยไม่ดี กินแล้วจะยิ่งทำให้ภูมิคุ้มกันตก
- ถ้ากินแล้วท้องเสีย ถ่ายเหลว แขนขาอ่อนแรง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ควรดยา และให้กินน้ำขิงช่วย

66

เหลิยงฮัวซิงเวินแคปซูล ไม่ใช่ในการป้องกันโควิด-๑๙ ใช้ในการรักษาเท่านั้น

- การใช้คู่กับฟ้าทะลายโจร จะทำให้เสริมฤทธิ์เย็นมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์จีนก่อนใช้ยา
- สามารถใช้เมื่อมีการติดเชื้อทางเดินหายใจและมีอาการ เช่น เป็นไข้หวัดใหญ่ หรือไข้หวัด เจ็บคอ มีไข้ ไอ
- ใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ ในระดับเบา ที่แสดงอาการไข้ ตัวร้อน อ่อนเพลียหรือไอ และ ระดับปานกลาง ที่แสดงอาการไข้ อ่อนเพลียหรือไอหอบ เพราะมีส่วนประกอบของสมุนไพรลดไข้ เสริมสารน้ำ (สีเอ็กว) ยาขยายหลอดลม (หมาหวง) ถ้าติดเชื้อโควิด-๑๙ แต่ไม่มีอาการ หรือมีอาการท้องอืด ท้องเสียบ้าง ควรปรึกษาแพทย์จีนก่อนใช้ยา
- คนไข้ที่เหมาะสมที่สุดกับยานี้ที่สุด คือ อาการไข้สูง กลัวนาว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คัดจมูกน้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ลิ้นแดง ฝ้าเหนียวเหลือง



Lianhua Qingwen
เหลิยงฮัวซิงเวิน แคปซูล

วิธีรับประทาน
ผู้ใหญ่ รับประทาน 3 เม็ด
หลังอาหารเช้า และ ก่อน
นอน รับประทาน 3 เม็ด
หลังอาหาร ครั้งละ 3 เม็ด
ทานต่อเนื่อง 14 วัน

สำหรับผู้ที่มีอาการท้องอืด
แนะนำให้กินขิงช่วย

*รับประทานต่อเนื่อง 3 วันขึ้นไป
*รับประทาน 12 ชั่วโมง/วัน



ขนาดบรรจุ 24 เม็ด



ข้อเหมือน-ข้อแตกต่างระหว่างการใช้เหลียนฮัวซิงเวินเจียวหนิงกับการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวฟ้าทะลายโจรและยาฟาวิพิราเวียร์

ความเหมือนกัน

- ลดการแบ่งตัวของไวรัสจาก ยาฟาวิพิราเวียร์ และสาร andrographolide จากฟ้าทะลายโจร มีส่วนคล้ายกับการขับพิษ ขับร้อน ขับความชื้นของแพทย์แผนจีน
- ใช้เมื่อมีการติดเชื้อและเมื่อมีอาการ (คนที่มิเหตุเชื่อว่ามีความเสี่ยงสูง อาจพิจารณาให้ทันทีเมื่อพบว่าติดเชื้อ)
- ผลข้างเคียง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ตับอักเสบ ยาฟาวิพิราเวียร์คล้ายกับยาสมุนไพรเนื่องจากฟ้าทะลายโจรและยาสมุนไพรจีนที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นยาเย็น ทำให้ท้องอืด ท้องเสีย ตัวเย็น แขนขาเย็น ความดันตก น้ำตาลในเลือดต่ำ
- ห้ามกินนาน เมื่ออาการดีขึ้นหรือไม่มีอาการ ต้องหยุดยา โดยทั่วไปการรักษาฟ้าทะลายโจร ใช้ไม่เกิน 5 วัน ยาฟาวิพิราเวียร์และยาจีนเหลียนฮัวซิงเวินเจียวหนิง ใช้ประมาณ ๗-๑๐ วัน
- ใช้เพื่อการรักษา ไม่มีผลในการป้องกัน

ความแตกต่าง

- แผนจีนเน้นที่การใช้ยาเพื่อปรับสภาพร่างกายเพื่อขับสิ่งก่อโรค เพื่อฟื้นคืนสมดุลของร่างกาย ไม่ได้มุ่งเน้นเจาะจงในการทำลายไวรัสอย่างเดียว จึงใช้สมุนไพรเชิงตำรับเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดผลข้างเคียงของยา
- ยาจีนมีลักษณะเป็นการจัดยาตามตำรับ ในประเทศจีนมีหลายตำรับในการรักษาโควิด-๑๙ ทั้งนี้ ขึ้นกับการวิเคราะห์แยกแยะสภาพร่างกายและอาการของผู้ป่วย ตามภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ท้องที่ของการเกิดโรคระบาด แม้ว่าจะเป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์เดียวกัน แต่อาการแสดงออกของโรคอาจแตกต่างกัน หรือเชื้อไวรัสสายพันธุ์ต่างกันอาจแสดงออกด้วยอาการเหมือนกัน การรักษาด้วยตำรับยาจีนจึงต้องปรับให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง จึงมีหลายตำรับที่ใช้ในการรักษาโควิด-๑๙
- เหลียนฮัวซิงเวินเจียวหนิง ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของสมุนไพรฤทธิ์เย็น มียาขับพิษร้อน ลดไข้เสริมสรน้ำ แก้อ่อน ช่วยขับถ่ายความร้อนทางอุจจาระ ขับของเสียทางเยื่อปอด ขับความชื้นและบำรุงปอดเล็กน้อย จึงเหมาะกับอาการไข้สูง กลัวหนาว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คัดจมูกน้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ลิ้นแดง ฝ่าเหนียวเหลือง เหลียนฮัวซิงเวินเจียวหนิงจึงไม่เหมาะกับทุกคนที่ติดเชื้อโควิด-๑๙ ขึ้นกับอาการและการแสดงออกของโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

๘. ยานี้ไม่เหมาะกับคนไข้โควิด-๑๙ ที่มีไข้ต่ำหรือไม่มีไข้ ลิ้นบวม ฝ้าขาว เหนียวหนา ขี้หนาว อ่อนเพลียไม่มีพลัง
๙. ระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีความดันเลือดสูงหรือโรคหัวใจ ผู้ที่มีโรคเรื้อรังที่รุนแรง เช่น โรคตับ โรคเบาหวาน และโรคไต ควรดำเนินใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์จีน
๑๐. เด็กสตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร ผู้สูงอายุ ผู้อ่อนแอและอุจจาระเหลว ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์จีน
๑๑. ผู้ป่วยที่มีไข้และอุณหภูมิร่างกายเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส หอบเหนื่อย ค่าออกซิเจนปลายนิ้วต่ำกว่า ๙๕ (ค่าปกติ ๙๕-๑๐๐%) ควรติดต่อไปโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษา



อย่าหลงเชื่อการโฆษณาอ้างว่าสามารถกินกั๊งป้องกันและรักษาและสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัยแม้มีโรคประจำตัว

๑๒. ใช้ผลิตภัณฑ์ตามข้อบ่งใช้อย่างเคร่งครัดตามปริมาณการใช้และไม่ควรกินเป็นเวลานาน หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๓ วัน ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

50 บาท

9 770129 225008

ไอข้อสงสัย
ปอดอักเสบ

ปวดหัว
จากความเครียด

เกาต์
ข้ออักเสบเฉียบพลันที่พบบ่อย

สุ่มยา โปงยา
ดูแลปอดยามห่าลง
(หนองไทย)

เคล็ด (ไม่) ลับ
กับการเพิ่มสารต้าน
อนุมูลอิสระ

พ่อแม่ขี้กังวล
บทบาทของพ่อแม่
ที่มากเกินไป

เหลียนฮัวซิงเวิน
แคปซูล
ใช้รักษาโรคโควิดได้จริงหรือ?
(แพทย์จีน)

ถ้ามีระบบโครงสร้าง
การบริหารจัดการ
ประเทศไทย
จะไม่แข็งแกร่งได้อย่างไร?
(บนเส้นทางชีวิต)

60
พิภพเคราะห์ด้วยตนเอง
ได้หรือไม่?
โยคะศาสตร์

3/3
อำนาจของความเชื่อ
และความคิด
พลังชีวิต

3/3
เพื่อนฝูง
เหมือนครอบครัว
ผู้สูงอายุ

รับภาพ : andreasheo1234.com