



## ประกาศสภาการแพทย์แผนไทย

ฉบับที่ ๑๐ /๒๕๖๓

### เรื่อง สถานการณ์โรคไวรัสโคโรนา (Coronavirus Disease ๒๐๑๙ หรือ COVID - ๑๙)

ถึงเวลานี้สถานการณ์การระบาดของ COVID - ๑๙ (โรคทางเดินหายใจจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่) กับภัยอันน่าสะพรึงกลัวและผลกระทบอันน่าตกใจทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยาที่แพร่ไปทั่วโลก ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศยกระดับโรค COVID - ๑๙ ให้เป็นการระบาดใหญ่ระยะ Pandemic จากการแพร่ระบาดลูกกลมไปแล้ว ๑๑๘ ประเทศทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้มากกว่า ๑๒๑,๐๐๐ คน คร่าชีวิตผู้คนไปแล้วกว่า ๔,๓๐๐ คน (นับถึง ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓) ซึ่งขณะนี้คงจะเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่กระทรวงสาธารณสุขไทยประกาศให้เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงปัจจุบันนี้ ได้มีข้อเขียน ข้อคิด ของนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานต่างๆ เผยแพร่จนทำให้ความรู้เกี่ยวกับ COVID - ๑๙ เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป อย่างไรก็ตามก็ขอสรุปข้อมูลที่เห็นว่าเป็นประโยชน์อีกครั้งหนึ่ง (ข้อมูลจากประเทศจีน ณ สิ้นสุด เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓)

#### อาการ

อาการที่พบมากที่สุด ๔ ลำดับแรก (ประมาณ ๓๓.๔% - ๘๗.๙%) ได้แก่ ไอแห้ง อ่อนเพลีย ไข้ มีเสมหะ และมีไข้อ

อาการที่พบรองลงมา ๕ ลำดับ (ประมาณ ๑๑.๔% - ๑๘.๖%) ได้แก่ หายใจไม่สะดวก ปวดกล้ามเนื้อหรือปวดข้อ เจ็บคอ ปวดศีรษะ มีอาการหนาวและเป็นไข้

อาการที่พบน้อย ๔ ลำดับสุดท้าย (ประมาณ ๐.๘% - ๕.๐%) ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน คัดจมูก ไอเป็นเลือด ตาแดงซ้ำ

ทั้งนี้ อาการที่ไม่ใช่สัญญาณโรค คือ น้ำมูกไหล

#### ความเสี่ยงจากการติดเชื้อ

จากข้อมูลของผู้ติดเชื้อในประเทศจีนเช่นกันพบว่า ผู้สูงอายุมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าวัยกลางคนถึง ๑๐ เท่า โดยเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมีอัตราการเสียชีวิตน้อยที่สุดในคนที่มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปี ทั้งนี้ ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือผู้ที่มีปัญหาทางการหายใจ จะมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตมากกว่าคนปกติถึง ๕ เท่า

/การป้องกัน...

## การป้องกันตนเอง

ควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่ไอหรือจามในรัศมี ๒ เมตร ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ก่อน สัมผัสถูก ใบหน้า ปากจมูก และดวงตา นอกจากนั้นให้หมั่นล้างมือ กินร้อน (กินอาหารที่ปรุงสุก) และใช้ช้อนกลาง (ช้อนกลางควรเป็นช้อนกลางที่เป็นส่วนตัว ไม่ใช่ช้อนกลางส่วนรวม) ผู้ที่มีอาการหวัดมีน้ำมูก เป็นเพียงหวัด เท่านั้น แต่ร่างกายจะอ่อนแอให้หลีกเลี่ยงการร่วมประชุมต่าง ๆ เพราะจะง่ายต่อการติดเชื้อ

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย คือพื้นความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ถือได้ว่าเป็น ภูมิปัญญาของชาติ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดมาแต่โบราณควบคู่มากับสังคมไทย ที่ผ่านการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก พัฒนา และถ่ายทอดสืบทอดกันมา เพื่อแก้ปัญหาและดูแลสุขภาพของชุมชน อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยใช้ป่าและสมุนไพรเป็นคลังยา

ในทางการแพทย์แผนไทย ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุทั้ง ๔ อยู่ในภาวะสมดุล บุคคลนั้นก็จะมีเจ็บป่วย ในทางตรงกันข้าม เมื่อธาตุทั้ง ๔ เสียสมดุล ก็จะมีการเจ็บป่วยขึ้น แต่การที่จะเสียสมดุลได้นั้น ย่อมต้องมีสาเหตุมากระทบต่อบุคคล ไม่ว่าจะเป็น อายุ ฤดูกาล ช่วงเวลา สิ่งแวดล้อม และที่สำคัญคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิต ข้อเด่นของการแพทย์แผนไทย คือ เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ในทุกมิติ ทั้งกาย จิต และ สังคม ให้มีความสำคัญกับการป้องกันมากกว่าการรักษา ซึ่งเหมาะกับวิถีชีวิตชุมชน การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง (ความสมดุลของธาตุทั้ง ๔) ภูมิคุ้มกันของร่างกาย ก็จะเข้มแข็ง เป็นการป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยได้ดีที่สุด และถือว่าเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและภาวะต่อครอบครัวและสังคม

ไวรัสโคโรนามีลักษณะคล้ายมงกุฎ เปลือกหุ้มด้านนอกประกอบด้วยโปรตีนคลุมด้วยกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นปุ่มๆยื่นออกไปจากอนุภาคไวรัส (ปุ่มมีความสำคัญในการใช้เกาะกับโปรตีนตัวรับบนผิวเซลล์ในร่างกาย) โดยปกติสารไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของเปลือกหุ้มและจะถูกทำลายง่ายด้วยความร้อน ไวรัสนชนิดนี้ทำลายพันธุ์ได้ง่าย และเชื่อมีการพัฒนาตัวอยู่ตลอดเวลา

## จากข้อมูลทั้งหมด สถานการณ์แพทย์แผนไทยมีข้อคิดเห็น ดังนี้

### ๑. ชั้นการป้องกัน

ดังที่ได้กล่าวไว้ในตอนแรกว่า ความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี จะมีภูมิคุ้มกันป้องกันโรคทุกชนิด ซึ่งควรจะทำให้ได้ตลอดเวลาโดยไม่จำเป็นต้องมีโรคระบาด COVID - ๑๙

๑.๑ ดำเนินการตามมาตรการป้องกันที่มีการเผยแพร่โดยทั่วไป

๑.๒ เครื่องครัดกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ถูกต้องตามหลัก ๕ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ (ไม่เครียด รวมถึงพักผ่อนให้เพียงพอ) และอุจจาระ (การขับถ่าย)

๑.๓ การกินพืชผักสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำสมุนไพร การปรุงเป็นอาหาร ตำรับยาแผนไทยที่ใช้ในการบำรุงร่างกาย เป็นต้น COVID - ๑๙ เป็นโรคในระบบทางเดินหายใจจากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ อาการคล้ายๆกับไข้หวัด ดังนั้นพืชผักสมุนไพรที่มีรสร้อนเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย ขับลม แก้เสมหะ บำรุงธาตุ น่าจะเป็นเกราะคุ้มกัน

ในร่างกาย...