



April 2020

LA

E-Newsletter



อ่านมาแล้ว

โดย ออแฉ่ว



Beating Covid 19 : เอาชนะโรคร้ายด้วยความเข้าใจ

เปิดอ่าน
ทำความรู้จัก
ชนะโควิด





April 2020 / Page.1

E-Newsletter



คิดเป็น

บรรยากาศการเรียนก่อนออกไปฝึกปฏิบัติงาน

โอกาสก็เหมือน
ไอติม
ไม่กินก็ละลาย

อาจารย์พิชญา ตียะรัตนาชัย
หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ
คณะศิลปศาสตร์



การนำเสนอของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

รายวิชา : BE58217 English for Customer Care and Engagement

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์พิชญา ตียะรัตนาชัย

คลิปวิดีโอนี้ เป็นภาพบรรยากาศการนำเสนอของนักศึกษา ที่ได้นำความรู้ใน
รายวิชา English for Customer Care and Engagement มาคิด วิเคราะห์
จนความรู้ตกผลึก บวกกับความเป็นอัตลักษณ์คณะศิลปศาสตร์ (คิดเป็น)

โดยสามารถนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนในห้องเรียนไปประยุกต์ใช้

กับการฝึกปฏิบัติงานในอนาคต



Scan Me



E-Newsletter

ทำงานเป็น



นักศึกษาชั้นปีที่ 4 (รหัส 59) สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ
ฝึกปฏิบัติงานต่างประเทศ

ณ GALA Yuzawa Snow Resort ประเทศญี่ปุ่น

ฝึกปฏิบัติงาน ได้ทำอะไรกันบ้างนะ??"
หาคำตอบได้แล้วผ่านคลิปวิดีโอนี้!



Scan Me





April 2020/ Page.3

E-Newsletter

เด่นภาษา



ตัวอย่างผลงานนักศึกษาที่ Role Play ออนไลน์ ส่งตรงถึงบ้านอาจารย์ผู้สอน

ผลงานนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

รายวิชา: BE58333 ภาษาอังกฤษสำหรับธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยอาจารย์ผู้สอน: อาจารย์จิรวุฒิ สารฤกษ์



Scan Me





April 2020/ Page.4

E-Newsletter

มีนวัตกรรม



การประกวดนวัตกรรมนักศึกษา

โครงการ GSB Innovation Club ประจำปี 2562

ในกิจกรรม Smart Start Idea by GSB Startup

หัวข้อ "GSB เชิญชวนสัมผัสชุมชนท้องถิ่นวิถีไทย"

ประจำเดือนมีนาคม 2563



Scan Me

ชื่อกลุ่ม : What a life (ผลงาน PUKMU:D)

(ได้รับรางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 10,000 บาท)

นักศึกษาชั้นปีที่1 สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ

1. นางสาวนภัสสร เสาวรส
2. นางสาวมณฑนา นันทกิจ
3. นางสาวชุตติภัทร ธรรมเจริญ

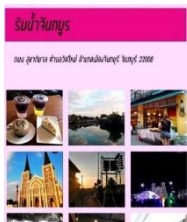
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ดร.สรสิข ผดุงรัชดาภิจ
(อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ)



วันพฤหัสบดีที่ 19 มีนาคม 2563

จัดโดย สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ร่วมกับ

ธนาคารออมสินในโครงการ Smart Start Idea by GSB Startup





April 2020/ Page.5

E-Newsletter

บริการวิชาการ



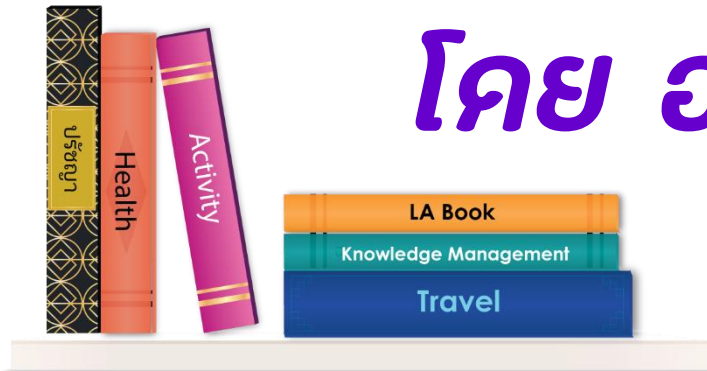
ศูนย์อารยปัญญา ร่วมกับ คณาจารย์ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ
จัดบริการวิชาการในโครงการมรดกที่มีชีวิตของปากเกร็ด ปีที่ 6
สอนภาษาจีนแก่ผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนวัดบ่อ (นันทวิทยา) นครปากเกร็ด 1



Scan Me



อ่านมาแล้ว โดย ออแอว์



Beating Covid 19 : เอาชนะโรคภัยด้วยความเข้าใจ

ในช่วงนี้คงไม่มีสิ่งใดที่จะฮอตฮิต เป็นที่กล่าวขานถึงในวงกว้างทั่วโลกได้เท่ากับการเกิดโรคระบาดจากไวรัส ที่เรียกสั้นๆ ว่า COVID-19 เป็นแน่ ดังนั้นในฉบับนี้จึงอยากนำเรื่อง ที่ได้อ่านใน E-book เรื่อง Beating Covid 19 - เอาชนะโรคภัยด้วยความเข้าใจ ที่เขียนโดย ดร.ศุภวุฒิ สายเชื้อ มาเล่าสู่กันฟัง เพื่อให้รู้เท่าทันเชื้อโรคตัวนี้ และหาทางป้องกันไม่ให้ถูกเจ้าไวรัสตัวแสบนี้โจมตีได้โดยง่าย ลองตามมาอ่านกันนะค่ะว่า ไวรัสตัวแสบที่กำลังโจมตีโลกอยู่ในเวลานี้ เป็นอย่างไร ทำไมจึงสร้างความเสียหายให้กับผู้คนและโลกของเราได้มากมายเช่นที่เป็นข่าวอยู่ขณะนี้ แล้วพวกเราจะมีวิธีการป้องกันตัวเราอย่างไรให้ปลอดภัยหรือห่างไกล COVID-19 ตัวแสบนี้



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

COVID-19 ย่อมาจาก Coronavirus Disease 2019 คือ โรคที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งพบเป็นครั้งแรก ที่จีนในปลายปี 2019 และถูกตั้งชื่อว่า SARS-CoV-2 หมายความว่าพันธุกรรมของไวรัสตัวนี้คล้ายคลึงอย่างมาก กับ SARS-CoV ที่ค้นพบครั้งแรกในประเทศจีนเมื่อปลายปี 2002 (แต่จีนเปิดเผยให้โลกรู้เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2003) ซึ่งเรารู้จักกันในชื่อโรคซาร์ส นอกจากนั้นยังมี MERS-CoV ที่ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (Middle East Respiratory Syndrome) หรือโรคเมอร์ส (MERS) ที่ค้นพบ เมื่อปี 2012 ในตะวันออกกลางอีกด้วย

องค์การอนามัยโลกอธิบายว่า การรุกรานปอดโดย SARS-CoV-2 นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เป็นช่วงที่ไวรัสแบ่งตัว และขยายพันธุ์ในปอด

ช่วงที่ 2 คือช่วงที่ระบบภูมิคุ้มกันเดินเครื่องปฏิบัติการตอบโต้อย่างรุนแรง (hyper-reactivity)

และช่วงที่ 3 คือ ช่วงที่ตามมา ได้แก่ ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับปอดของเรา ทั้งนี้ในกรณีที่รุนแรงมากที่สุดนั้น การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่เกินขอบเขตจะลามไปทำความเสียหายให้กับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายของเราด้วย



ในกรณีที่ SARS-CoV-2 เข้าไปในเซลล์ได้แล้ว ไวรัสจะใช้ทรัพยากรในเซลล์ของเรา เพื่อแบ่งแยกและขยายพันธุ์ตัวมันเองรวมทั้งทำลายนิวเคลียสของเซลล์ของเรา ซึ่งเปรียบเทียบได้ว่า เมื่อเซลล์ของเราถูกไวรัสเข้า “สิง” แล้วมันจะเกาะกินทุกอย่างจนหมด แล้วก็จะขยายพันธุ์และบุกไปสิงเซลล์อื่นๆ ในปอดต่อไป ไวรัส SARS-CoV-2 ชอบเข้า “สิง” เซลล์ของปอดประเภท cilia ซึ่งมีลักษณะเป็นขนพัดไปพัดมา เพื่อปกป้องปอดจากสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา และพัดให้น้ำมูก (mucus) ที่มีหน้าที่ชำระล้างปอดพาของเสียให้ถ่ายเทออกไปจากปอด ดังนั้นเมื่อ SARS-CoV-2 เข้าไปทำลายเซลล์ประเภท cilia เป็นจำนวนมากทำให้ระบบการระบายของเสีย ชำรุดลง จึงเกิดการอุดตันและปอดบวมทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับทำให้หายใจลำบากขึ้น

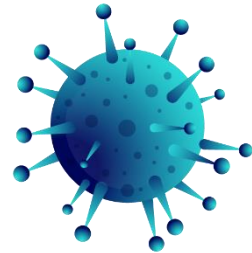
ในช่วงที่ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดพลาดอย่างมากและระบบหายใจล้มเหลว หากรอดชีวิตได้ ปอดจะได้รับความเสียหายอย่างถาวร (permanent lung damage) โดยองค์การอนามัยโลกอธิบายว่า ปอดอาจมีรูมากมายทำให้ปอดมีแผลเป็นจำนวนมากและมีลักษณะเหมือนรังผึ้ง นอกจากนี้ ใน 25% ของผู้ที่เป็ COVID-19 ผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสียอีกด้วยโดย SARS-CoV-2 อาจใช้กลูเตนเดียวกันในการบุกรุกลำไส้ของเรา ยิ่งไปกว่านั้นในกรณี ที่ร่างกายติดเชื้อ SARS-CoV, MERS หรือ SARS-CoV-2 พบว่าตับถูกกระทบ และเม็ดเลือดขาวกับเกล็ดเลือดมีจำนวนลดลง ตลอดจนทำให้ความดันโลหิตลดลง ในบางกรณีการติดเชื้อยังทำให้มีอาการไตวายและหัวใจหยุดเต้นอีกด้วย



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

การติดต่อของ COVID – 19



กรณีส่วนใหญ่ (78 – 85 %) เกิดจากการติดต่อกันในครอบครัว จาก ‘ละอองเสมหะ’ (droplet) ไม่ใช่จาก ‘ละอองอากาศ’ (aerosol) ดังนั้นการไม่เข้าไปอยู่รวมกันในที่แออัด ไม่หายใจรดกัน หรือถูกละอองจากการไอหรือจาม จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ ข้อสรุปสำคัญของรายงานส่วนนี้คือ เมื่อทางการจีน สั่งให้ยุติทุกกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวหรือการชุมนุมกันแล้ว การแพร่ขยายของ COVID-19 ย่อมจะเหลือเพียงทางเดียวคือ การติดต่อกันระหว่างคนในครอบครัวเป็นหลัก เมื่อเป็นเช่นนั้น การติดตามและแยกตัวผู้ป่วยกับผู้ที่มีโอกาสติดเชื้อไม่ให้แพร่ขยายออกไปในวงกว้าง จึงทำได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ช่วงเวลาฟักตัวของ COVID-19 นั้นได้มีการวิจัยอย่างละเอียด โดยมหาวิทยาลัยจอห์นส์ ฮอปกินส์ (Johns Hopkins University) ซึ่งผลการวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อ 9 มีนาคม 2020 สรุปว่า COVID-19 ใช้เวลาฟักตัวเฉลี่ย 5.1 วัน โดยประมาณ 97 % ของผู้ที่ติดเชื้อจะแสดงอาการภายใน 14 วัน ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงช่วยยืนยันความสำคัญของการกักตัวเอาไว้เป็นเวลา 14 วัน เพื่อดูอาการ โดยที่ผู้ป่วย COVID-19 นั้น 80% จะป่วยไม่มากและไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่จะมีอีก 15 % ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลและต้องใช้เครื่องเพิ่มออกซิเจน และอีก 5 % ที่จะมีอาการหนักมากถึงขนาดต้องเข้ารับการรักษาในห้องไอซียู

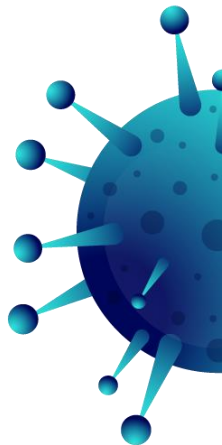


อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ข้อมูลจาก U.S. National Institutes of Health (NIH) ระบุว่าช่วงชีวิตของเชื้อ COVID-19 บนพื้นผิวต่างๆ มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน ได้แก่

1. ในละอองอากาศ (Aerosol) จะอยู่ได้ถึง 3 ชั่วโมง
2. บนทองแดง (Copper) จะมีชีวิตอยู่ได้ 4 ชั่วโมง
3. บนกระดาษแข็ง (cardboard) จะอยู่ได้ถึง 24 ชั่วโมง
4. บนเหล็ก (Steel) จะอยู่ได้ถึง 48 ชั่วโมง
5. บนพลาสติก (Plastic) จะอยู่ได้ถึง 72 ชั่วโมง



ดังนั้นการสัมผัสบนวัตถุข้างต้นนี้จึงต้องเพิ่มความระมัดระวัง ด้วยการทำความสะอาดพื้นผิวข้างต้นทุกครั้งที่จะสัมผัส และควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังการสัมผัส





อาการของ COVID – 19 และการฟื้นตัว

อาการที่พบมากที่สุด 2 อาการ คือ การมีไข้ (88 %) และ การไอแห้งๆ (68 %) อาการที่ไม่ใช่สัญญาณของ COVID-19 คือ น้ำมูกไหล นอกจากนั้นผู้ที่เป็ COVID-19 ยังมีอาการอ่อนแรง (38%) ไอแบบมีเสมหะ (33%) หายใจลำบาก (18%) เจ็บคอ (14%) ปวดหัว (14%) ปวดกล้ามเนื้อ (14 %) และหนาวสั่น (11%) ช่วงระยะฟื้นตัวโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 3-6 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่อาการหนักและสองสัปดาห์สำหรับผู้ที่ไม่ป่วยไม่มาก

ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การเสียชีวิตจาก COVID-19

จากข้อมูลของ Chinese Center for Disease Control and Prevention ในจำนวนผู้ป่วยของจีน 44,672 คน มีปัจจัยและสัดส่วนการเสียชีวิตจาก COVID-19 ดังนี้





ปัจจัย	สัดส่วนการเสียชีวิตจากCOVID-19
อายุ 80 ปี ขึ้นไป	14.8%
เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด	13.2%
โรคเบาหวานที่ไม่ควบคุม	9.2%
โรคความดันสูง	8.4%
โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง	8.0%
อายุ 70-79 ปี	8.0%
โรคมะเร็ง	7.6%
อายุ 60-69 ปี	3.6%
คนที่ไม่มีอาการป่วยใดๆก่อนติดเชื้อ	1.4%

จะเห็นได้ว่า การดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งเป็นเรื่องที่เราทุกคนควรจะต้องทำอยู่แล้วนั้น ในสถานการณ์ปัจจุบันยิ่งกลายเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะการเลิกสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมความดัน และระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งทำให้คนอายุน้อยมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตได้มากเท่ากับผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดัน หรือโรคระบบทางเดินหายใจ จะทำให้ผู้ป่วยที่อายุไม่มากมีความเสี่ยงเสียชีวิตด้วย COVID-19 ในระดับเดียวกับคนอายุ 70-79 ปี คือ 8 % เป็นต้น



อ่านมาแล้ว

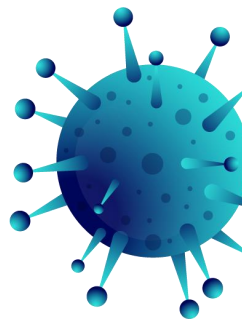
โดย ออแอว์

นอกจากนั้นในหนังสือ *Beating Covid 19 : เอาชนะโรคร้ายด้วยความเข้าใจ* ยังหยิบยกตัวเลขสถิติการระบาดของ COVID-19 ในประเทศต่างๆ ทั้งยุโรป อเมริกา และจีน แต่มีที่น่าสนใจคือข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงในจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 จำนวน 44,672 คนของจีน สองประการคือ

1. ผู้หญิงมีโอกาสติดเชื้อได้เท่ากับผู้ชาย แต่โอกาสเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ชาย เชื่อว่าเป็นเพราะผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิงและ COVID-19 โจมตีปอดเป็นหลัก
2. COVID-19 มีความรุนแรงในกลุ่มสตรีมีครรภ์มากกว่ากลุ่มอื่น

การเตรียมพร้อมในการป้องกันCOVID-19

เนื่องจากไวรัสตระกูล SARS-CoV นั้นเป็นไวรัสที่โจมตีเซลล์ในปอดเป็นหลัก ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดในการเตรียมตัวรับมือกับ COVID-19 คือการเลิกบุหรี่ และการทำให้ปอดแข็งแรงที่สุด เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะการออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเร็ว (aerobic exercise) นั้นนอกจากจะทำให้ปอดแข็งแรงแล้วยังทำให้หัวใจแข็งแรง อีกทั้งการออกกำลังกายยังช่วยควบคุมโรคเบาหวาน และโรคความดันสูงอีกด้วย





ด้วยเหตุนี้การใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30-40 นาที เพื่อช่วยให้หัวใจแข็งแรง จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและเมื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว การต่อกรกับ COVID-19 ก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้อีกต่อไป

การปฏิบัติตัวเพื่อให้ปลอดภัยจาก COVID-19

-  อันดับแรกต้องป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้ามาเกาะบนร่างกายของเรา ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย
-  การสัมผัสกันเป็นอีกทางที่ทำให้ติดไวรัสนี้ได้ ดังนั้นควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องอยู่ในที่ชุมชน ต้องเว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 6 ฟุตหรือ 2 เมตร และไม่ควรยืนใกล้กันเกินกว่า 10 นาที
-  จากข้อมูลศูนย์ป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคแห่งสหภาพยุโรป (European Centre for Disease Prevention and Control) เขียนไว้ในเว็บไซต์ว่า ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เข้าสู่ร่างกายของคนผ่านตา จมูก และ/หรือ ปาก ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการจับหน้าของตนเองก่อนล้างมือ โดยเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ จะมีชีวิตอยู่ได้บนพื้นผิวต่างๆ เช่น โຕ้ะ หรือ ลูกบิดประตู เป็นเวลาหลายชั่วโมง ดังนั้นนอกจากสวมหน้ากากอนามัยแล้วหากหวังผลในการป้องกันอย่างเต็มที่จริงๆ ก็อาจต้องใส่แว่นตาที่รัดกุมไปพร้อมๆ กัน



🦠 องค์การอนามัยโลกได้เน้นย้ำว่าหากต้องการใส่หน้ากากอนามัย ก็ต้องใส่โดยมือนี่ล้างสะอาดแล้ว และเมื่อจะถอดหน้ากากฯ ออกเช่นเวลารับประทานอาหาร ก็ต้องถอดโดยการจับสายรัดหลังหู ไม่ใช่บริเวณด้านหน้าของหน้ากากอนามัย หลังจากถอดออกแล้วต้องเก็บไว้ในที่สะอาด เพื่อที่จะใส่กลับไปใหม่ด้วยมือที่สะอาด และเมื่อไม่ใช้แล้วก็ต้องมีวิธีทิ้งหน้ากากฯ นี้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง คือใส่ถุงพลาสติกมัดให้มิดชิดก่อนนำไปทิ้งทุกครั้ง

🦠 การเดินทางโดยยานพาหนะทั้งเครื่องบิน รถไฟ รถประจำทาง ล้วนแล้วแต่เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดไวรัสโคโรนาพันธุ์ใหม่ทั้งสิ้น เพราะไวรัสนี้ฟุ้งกระจายมากับละอองเสมหะและอยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้หลายชั่วโมงแตกต่างกันตามลักษณะและชนิดของพื้นผิวดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินทางที่มีความแออัด หรืออยู่ในพื้นที่ปิด เช่นรถโดยสารสาธารณะ เครื่องบิน เป็นต้น

โดยสรุป COVID-19 จะยังอยู่รอดต่อไปได้แล้วหากกลับมาระบาดใหม่อีกเป็นประจำทุกปี เหมือนกับโรคไข้หวัดใหญ่ ที่ปัจจุบันทำให้มีผู้เสียชีวิตปีละประมาณ 500,000 – 600,000 คน มนุษย์เป็นไข้หวัดใหญ่ ปีละ 5 – 6 ล้านคน ดังนั้นอัตราการเสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่ จึงอยู่ที่เพียงประมาณ 0.1% ซึ่ง ทำให้มนุษย์ ยอมทนอยู่กับไข้หวัดใหญ่ได้ แต่กรณีของ COVID-19 นั้นอาจทำได้ยากกว่า เพราะอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 1 – 2% (และเกือบ 10% ในกรณีของซาร์ส)



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

ในอีก 10-15 ปี ข้างหน้ามนุษย์อาจจะต้องเผชิญกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคชนิดใหม่ขึ้นมาอีก เช่น COVID-35 เป็นต้น เพราะธรรมชาติของไวรัสนั้นกลายพันธุ์และปรับตัวได้ตลอดเวลา ในขณะนี้ยังไม่มียาขนานใดที่จะรักษาโรคจากไวรัสนี้ได้ มีแต่ หนึ่ง ยาบรรเทาอาการ และ สอง ยาสร้างภูมิต้านทานไวรัส หรือ ที่เรียกว่า วัคซีน

ดังนั้นแนวทางในการจัดการกับ COVID-19 ในปัจจุบันน่าจะมีทางเลือกอยู่เพียง 2 ทาง คือการคิดค้นวัคซีน (vaccine) และยาบำบัด (treatment) จึงควรทำความเข้าใจกับลักษณะพื้นฐานของ 2 แนวทางนี้ด้วย





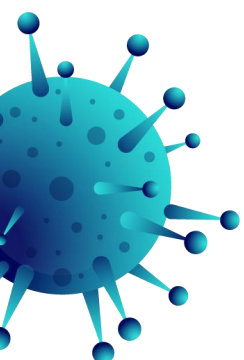
อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์

การฉีดวัคซีน คือ การที่เราสามารถเพาะไวรัส SARS-CoV-2 ได้ และดัดแปลงให้เป็นเชื้อที่อ่อนแอ เพื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย ให้เกิดการติดเชื้อแบบอ่อนๆ ระบบภูมิคุ้มกันของเราจะได้รู้จักเชื้อโรคตัวนี้ แล้วปรามให้ราบคาบ โดยในอนาคตหากมีไวรัส SARS-CoV-2 เข้ามาบุกรุกร่างกายของเราอีก ระบบภูมิคุ้มกัน ก็จะรู้วิธี ปรามปรามให้ราบคาบโดยง่าย อย่างไรก็ตามการค้นพบวัคซีนที่ดีเลิศ เช่นนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย เช่น ไข้หวัดใหญ่นั้นเรามีวัคซีนสำหรับบางสายพันธุ์และต้องกระตุ้นภูมิคุ้มกันเป็นระยะๆ



Treatment หรือที่แปล ในที่นี้ว่า ยาบ้าบด ไม่ใช่ยาเพื่อรักษา (cure) เช่น Remdesivir มีฤทธิ์ขัดขวางการทำงานของเอ็นไซม์ที่ชื่อว่า RNA polymerase ที่ไวรัสหลายๆประเภทต้องใช้ ในการแบ่งตัวและขยายพันธุ์ออกไป กล่าวคือยานี้ช่วยชะลอ การเพิ่มขึ้นของปริมาณไวรัสในเซลล์ เพื่อซื้อเวลาให้กับระบบ ภูมิคุ้มกันของร่างกายในการออกมาปรามปรามไวรัสนั่นเอง แต่ผลสำเร็จดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นในห้องทดลอง และในหนูที่ติดเชื้อ SARS-CoV (โรคซาร์สเมื่อปี 2003) และ MERS-CoV (โรคเมอร์ส) จึงยังต้องใช้เวลาอีกพอสมควรที่จะมียารักษาไวรัสตัวนี้ให้หายขาดได้





อาจกล่าวได้ว่ายังไม่มีตัวยาใดๆ ที่จะช่วยรักษาผู้ป่วย COVID-19 ที่ได้ผลชัดเจนแน่นอน แต่มีแนวทางที่จะช่วยให้มนุษย์รอดปลอดภัยจากไวรัสตัวแสบนี้ได้คือ

1. Test คือการเร่งตรวจ ผู้ต้องสงสัยอย่างรวดเร็วให้ทั่วถึง และครบถ้วนที่สุด
2. Trace คือ เมื่อตรวจพบผู้ติดเชื้อแล้ว ก็ต้องสามารถสืบสาวติดตามทุกคนที่ใกล้ชิดหรือเคยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ ได้อย่างรวดเร็วและครบถ้วน
3. ISOLATE คือทุกคนที่อยู่ในข่ายแพร่เชื้อได้ต้องถูกกักกัน ไม่ให้มีโอกาสแพร่เชื้อได้อีก

Treat คือผู้ที่ติดเชื้อ 80 % มีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย แต่มีอีกประมาณ 20 % ที่ต้องได้รับการบำบัด เพื่อบรรเทาอาการป่วยโดยประมาณ 5 % จะป่วยหนัก และต้องได้รับการรักษา ถึงขั้นเข้าไอซียู

การ Test Trace Isolate และ Treat นั้นจะต้องทำไปพร้อมกับการควบคุมไม่ให้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ที่เรียกว่า ล็อกดาวน์ (lockdown) หรือการปิดจังหวัด ปิดประเทศ โดยต้องทำอย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อห้ามไม่ให้ทำกิจกรรมในสังคมร่วมกันแล้ว ผู้ที่ติดเชื้อจะอยู่ใกล้ชิดเฉพาะกับสมาชิกของตนเป็นกลุ่มก้อน (cluster) ซึ่งย่อมสามารถค้นพบและควบคุมการแพร่เชื้อได้อย่างรวดเร็ว อันจะเป็นการจำกัดความเจ็บป่วย การเสียชีวิต ตลอดจนบรรเทาความเสียหายต่อชีวิต และต่อเศรษฐกิจของประเทศได้บ้าง



อ่านมาแล้ว

โดย ออแอว์



เพราะเหรียญมีสองด้านเสมอ ดังนั้น แม้ COVID-19 จะสร้างความเสียหายให้กับโลกและมวลมนุษยชาติอย่างถื่นหนา แต่หากมองในแง่ดี อาจจะถึงเวลาที่มนุษย์ต้องชะลอตัวเอง ลดทอนกิจกรรมที่บ่อนทำลายทำร้ายธรรมชาติ หันมาดำเนินชีวิตในทางสายกลางและพอเพียง อาจจะช่วยให้ทุกคนรอดปลอดภัยจากภัยร้ายนี้ได้ ในช่วงเวลาที่ทุกอย่างรอบตัวหยุดชะงักและชะลอตัวแบบนี้ ลองหันกลับมาพิจารณาตนเองกัน แล้วปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตรูปแบบการดำเนินชีวิตและการทำงานดู เราอาจได้สิ่งดีๆ เพื่อทำให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุขมากกว่าในยามปกติก็ได้

[#stayathome](#) [#staystrong](#) [#strongertogether](#)





E-Newsletter

April 2020

บรรณาธิการ



บรรณาธิการบริหาร

อาจารย์ทิพวรรณ อภิวันท์วรรัตน์ (คณบดีคณะศิลปศาสตร์)

กองบรรณาธิการภาพ / ข่าว

สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ / สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ /
สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ /
ศูนย์ที่ปรึกษาและพัฒนาอาชีพนักศึกษา / ศูนย์อารยปัญญา /
คณะกรรมการเสริมสร้างภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กรคณะศิลปศาสตร์



ผู้จัดทำ LA - Newsletter : พัชรี ศรีใส

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



ติดตามข่าวสาร ...

คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



E-mail : liberal_arts@pim.ac.th



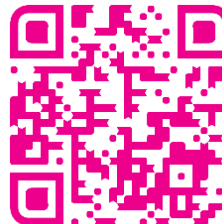
Telephone : 02-855-0960



Website LA :
<http://la.pim.ac.th>



Facebook Fan Page :
www.facebook.com/pim.LiberalArts



#TeamPIMLA



#TeamLA