



บูรพาเวชสาร

Burapha Journal of Medicine

บรรณาธิการแถลง (Editor's Note)

“อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นพุทธพจน์ที่คุ้นเคยในสังคมไทย สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญและการให้คุณค่าต่อการมีสุขภาพที่ดีและการมีความสุขตามมา ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมวลมนุษยชาติ แม้ว่าโรคอุบัติใหม่ COVID-19 ในประเทศไทยยังไม่หมดไป แต่เริ่มลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่อง การออกทำงานนอกบ้านมีความจำเป็นสำหรับวัยทำงาน นักเรียน นักศึกษา หรือแม้แต่วัยอื่น ๆ ที่ต้องไปทำธุรกรรม ทำงานหาเงิน ค่าขาย รวมทั้งการท่องเที่ยว เป็นต้น ดังนั้นการป้องกันจึงยังเป็นเรื่องสำคัญ ตั้งแต่การฉีดวัคซีน การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือเป็นนิสัย หรือพกแอลกอฮอล์ติดตัวเมื่อออกนอกบ้าน การเว้นระยะห่าง เป็นต้น

คุณภาพอากาศเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ได้รับการกล่าวถึง นั่นคือ PM 2.5 ซึ่งหมายถึง ฝุ่นละอองในอากาศที่มีอนุภาค (Particulate Matters) ขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือไมโครเมตร เนื่องจากขนาดที่เล็กมากจนเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เมื่อไรก็ตามถ้า PM 2.5 นี้มีปริมาณสูงมาก ๆ ในอากาศ จะดูคล้ายกับมีหมอกหรือควัน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ ควันธูป การเผาขยะ เศษใบไม้ ใบหญ้า การเผาเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น ด้วยขนาดที่เล็กมากจึงสามารถลอดผ่านการกรองของขนจมูก ไปยังหลอดลม และลงลึกถึงถุงลมของปอดทำอันตรายต่อปอด และสามารถซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ยิ่งเมื่อไรก็ตามที่ฝุ่น PM 2.5 นี้ไปรวมตัวกับสารมลพิษ เช่น โลหะหนัก และสารไฮโดรคาร์บอน อันตรายก็เพิ่มมากขึ้น เราสามารถลดการรับฝุ่น PM 2.5 ไม่ให้เข้าสู่ร่างกายด้วยการสวมหน้ากาก N95 แต่เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก็ต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และลดการผลิตฝุ่น PM 2.5 ได้ด้วยการงดการเผาขยะ กระจาย หญ้า งดการจุดธูปเวลาไหว้พระ งดสูบบุหรี่ ช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดูดซับฝุ่นมลพิษ ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว หรือพยายามเดินทางพร้อม ๆ กันหลาย ๆ คน หรือใช้ขนส่งสาธารณะแทน เป็นต้น เมื่อทราบอย่างนี้แล้วก็ขอให้ทุกท่านระมัดระวังดูแลตนเองและบุคคลใกล้ชิดด้วยกันนะคะ

ขอย้อนกลับมาที่ บูรพาเวชสารฉบับนี้เป็นปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (2565) เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2565 มีนิพนธ์ต้นฉบับที่น่าสนใจจำนวน 6 เรื่อง ได้แก่ 1) ผลของยาพอกสมุนไพรต่อการลดความเจ็บปวดที่หัวแม่มือของหมอนวดไทย คลินิกแพทย์แผนไทยสุโขทัยธรรมาราช อำเภอบางเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 2) ค่าจากการประเมินภาวะการแข็งตัวของเลือดง่ายและการพยากรณ์โรคของผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรงและอาการวิกฤตในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา 3) ผลทางคลินิกของแนวทางการดูแลทารกแรกเกิดที่มีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความชำนาญในการใช้มือกับการทรงท่าของลำตัวในกลุ่มเด็กสมองพิการในช่วงประถมศึกษา 5) การทรงตัว ความสามารถในการลุกขึ้นยืนจาก



บูรพาเวชสาร

Burapha Journal of Medicine

ทำนุและความสามารถของการเดินในเด็กสมองพิการ ณ ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดนนทบุรีและ
ศูนย์การศึกษาพิเศษมหาจักรีสิรินธรประจำจังหวัดนครนายก และ 6) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย
ด้วยยางยืดต่อความรุนแรงของโรคในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี และยังมี
บทความปริทัศน์หรือการทบทวนวรรณกรรมจำนวน 1 เรื่อง คือ พืชสมุนไพรกับการลดระดับน้ำตาลใน
เลือดผู้ป่วยเบาหวาน

และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2566 ดิฉันในนามของคณะผู้จัดทำวารสาร ขออาราธนา
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ลำดับสุดท้ายเนื่องในสากลโลกที่ท่านเคารพนับถือโปรดดลบันดาลประทานพรให้ท่านและ
ครอบครัวประสบแต่ความสุข ความสำเร็จ สมบูรณ์ พูลลาภ ในสิ่งอันพึงปรารถนา ตลอดไป

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสมจิต พุกษะรัตนนท์

บรรณาธิการวารสารบูรพาเวชสาร