

บรรณาธิการแถลง

Editor's Note

วารสารฉบับที่ 1 ของปี พ.ศ. 2564 ยังคงอยู่ในภาวะวิกฤติจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (ไวรัสโคโรนา 2019) มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกกว่าหนึ่งร้อยห้าล้านคนและเสียชีวิตกว่าสามล้านคนแล้ว ประเทศไทยเกิดระบอบสามทำให้ยอดผู้ติดเชื้อเพิ่มเป็นกว่าหกหมื่นคน ผู้เสียชีวิตเกินสองร้อยคนแล้ว แม้ตอนนี้มีวัคซีนป้องกันโควิด-19 แล้ว แต่ในประเทศไทยก็มีดราม่าทั้งเกี่ยวกับแหล่งแพร่เชื้อ ผู้คนที่การคัดกรอง และการฉีดวัคซีนอ่อนใจ (แล้วเราจะฉีดเมื่อไหร่) ต้องพยายามตั้งสติ "หน้าที่ใครทำให้" วารสารฉบับนี้มีรายงานวิจัย 8 เรื่อง เช่น เรื่องภาวะความทรงจำบกพร่องและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ เรื่องผลการผ่าตัดรักษาจอประสาทตาจากโรคเบาหวานขึ้นตา เรื่องรูปแบบการบริการตรวจรักษาผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง อีกทั้งมีรายงานผู้เสียชีวิต 1 เรื่อง เป็นเรื่องการฆาตกรรมที่เกิดจากการฆ่าตัวตายแบบซับซ้อน (เท่าที่จำได้จากประสบการณ์การเป็นบรรณาธิการพุทธชินราชเวชสารกว่ายี่สิบปียังไม่เคยมีบทความรายงานผู้เสียชีวิตมาตีพิมพ์ในพุทธชินราชเวชสารมาก่อน) และบทปริทัศน์ 2 เรื่อง

ผลจากภาวะวิกฤติจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ก็ยังคงต้องรณรงค์ให้ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีวินัยในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่และต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่จะเพิ่มความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 แก่ผู้อื่น "อย่าการคัดกรอง" คือ ต้องดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ ตั้งแต่การออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น โดยอยู่บ้านลดโอกาสติดเชื้อ (โดยเฉพาะผู้สูงอายุ/ผู้เป็นโรคปอด) ไม่ไปที่แออัด เลี่ยงข้าวโมงเร่งด่วน เลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ เลี่ยงการช้อปปิ้งนอกบ้าน การใส่หน้ากากอนามัย โดยคลุมปิดปากและจมูกให้กระชับกับหน้า ไม่สวมไว้ได้คาง ไม่สวมหูเดียว ไม่ใช่ซ้ำและทิ้งให้ถูกวิธีหลังใช้ การเว้นระยะห่าง โดยห่างกัน 2 เมตร เดินกอดดอกกลดเอามือสัมผัสเชื้อ จำกัดจำนวนคนขึ้นลิฟต์ การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20 วินาที ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่ได้ล้างมือ การรักษาสุขอนามัย โดยกลับถึงบ้านอาบน้ำทันที กินอาหารปรุงสุกและใช้ช้อนเรา ทำความสะอาดจุดสัมผัสร่วม เลี่ยงการใช้ห้องน้ำร่วมกัน

นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้แนะนำวิธีการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน 8 วิธี ได้แก่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, กินโยเกิร์ตในมือเช้า, กินกระเทียมให้มาก, ดื่มน้ำผึ้ง น้ำขิง น้ำมะนาว, เฟลิดเฟลินในยามบ่าย (tea time), ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์, ตากแดดบ่อย ๆ, ร่าเริง และมองโลกในแง่ดี อีกทั้งยังมีผู้แนะนำให้ยึดหลัก D-M-H-T-T ป้องกันโควิด-19 ดังนี้ D คือ Social Distancing เว้นระยะห่าง 2 เมตร เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด, M คือ Mask Wearing สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา, H คือ Hand Washing ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์, T คือ Testing ตรวจวัดอุณหภูมิและตรวจหาเชื้อโควิด-19 เมื่อไปจุดเสี่ยง, T คือ Thai Cha Na สแกนไทยชนะก่อนเข้าออกสถานที่สาธารณะทุกครั้งเพื่อให้เช็ค timeline ง่ายขึ้น และขอเสนอข้อคิดเห็นของนายแพทย์ชานาญ ภูเอี่ยม อดีตหัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ".....ประเทศไทยจะผ่านห้วงเวลาครั้งนี้ไปได้หรือไม่ ขึ้นกับต้นทุนทางสังคมของประเทศไทยด้านวินัยและด้านจิตสำนึกต่อส่วนรวมของคนในชาติ โดยการเรียนรู้จากหน้าที่ มีวินัย รู้จักรับผิดชอบ รู้จักอดทนอดกลั้น รู้จักการเสียสละ มีน้ำใจ และจิตสำนึกที่ดีต่อผู้อื่นและสังคมที่ตนอยู่อาศัย....."

ขอให้ท่านผู้อ่านมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขกายสบายใจทุกคน อยู่เย็นเป็นสุข โควิด-19 ไม่มากล้ำกรายนะคะ

นันทยา (ชาวสะอาด) ตันทชุนท์

บรรณาธิการ