

## COVID-19 ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด เพียงเรารู้จักวิธีการป้องกัน



COVID-19 โรคระบาดที่หลายคนต่างก็กลัว แต่ทว่าไปโรคนี้ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด เพียงเรารู้จักวิธีการป้องกันก็เชื่อว่าจะสามารถทำให้เราเอาชนะกับโรคระบาดครั้งนี้ไปได้ด้วยร่างกาย

• อย่างไรประเทศจีนที่เป็นจุดเริ่มต้นของการระบาด ซึ่งทางทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่างก็ฟันหาวิธีการรักษา จนทำให้ยอดผู้ติดเชื้อลดลงมาเรื่อย ๆ ซึ่งตัวเลขผู้ติดเชื้อทุกวันนี้เป็นเรื่องที่ไม่น่าห่วงอีกต่อไป เมื่อประเทศจีนผ่านไปได้ ประเทศไทยย่อมต้องผ่านไปได้เช่นกัน!!

• ฉะนั้นวันนี้เลยมีบทความนี้ ๆ จากมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจิน เรื่องถอดบทเรียนสู่ COVID-19 ตามแนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรค ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนในประเทศจีน ที่อยากทุกคนได้อ่านเป็นความรู้

• โดยในบทความนี้จะมีสาระแสดงความเสียใจ แผนป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ประสบการณ์การใช้ยาจีนรักษาเชื้อ COVID-19 นอกจากนี้ยังมียาจีนสำเร็จรูปที่แนะนำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นส่วนต่อสถานพยาบาล และสถาบันวิจัยต่าง ๆ

# คุณพวงเพชร กฤษหมื่นไวย (ศิษย์เก่า ม.หัวเฉียวฯ) ตรวจคัดกรองผู้โดยสารที่สนามบินดอนเมือง



**STOP COVID-19**

ชาววิทยุคอม ม.หัวเฉียวฯ (CS.HCU) ขอขอบคุณและเป็นกำลังใจให้ศิษย์เก่าคนสวยของเรา **คุณพวงเพชร กฤษหมื่นไวย** ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สังกัด สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองและหน่วยงานทหารที่เกี่ยวข้องในการทำหน้าที่ตรวจคัดกรองผู้โดยสารที่สนามบินดอนเมืองในวันที่ประเทศไทยกำลังในอยู่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19

ซึ่ง **คุณพวงเพชร กฤษหมื่นไวย** ได้ทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยมและเข้มแข็ง สมดังปณิธานของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ว่า **"เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม"**

#StudyInThailand #ComputerScience #IloveChulalongkornUniversity

HCU NEW GEN : HERO CHANGE UNIVERSAL

คุณพวงเพชร กฤษหมื่นไวย ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สังกัด สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ศิษย์เก่า ม.หัวเฉียวฯ) ที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง และหน่วยงานทหารที่เกี่ยวข้อง ในการทำหน้าที่ตรวจคัดกรองผู้โดยสารที่สนามบินดอนเมืองในวันที่ประเทศไทยกำลังในอยู่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ซึ่งคุณพวงเพชร กฤษหมื่นไวย ได้ทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยมและเข้มแข็ง สมดังปณิธานของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ว่า "เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม" เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563



# สมทบทุนจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ สำหรับการป้องกันโรคโควิด-19



คณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) และประชาชนทั่วไป ร่วมกันบริจาคเงิน เพื่อสมทบทุนจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับการป้องกันและดูแลรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโรคโควิด-19 จำนวนเงินทั้งสิ้น 152,271 บาท พร้อมกันนี้มหาวิทยาลัยอวีซีสาธารณรัฐประชาชนจีน ร่วมมอบหน้ากากอนามัย จำนวน 2,000 ชิ้น และศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย จำนวน 155 ชิ้น แก่ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2563 ณ ศาลากลางจังหวัดสมุทรปราการ

# ทำงานไปด้วยยืดไปด้วย เพื่อสุขภาพ

## " STRETCHING AT HOME "

### 1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอและบ่า

- ใช้มือจับศีรษะเอียงไปทางด้านข้าง
- ยืดให้รู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง
- ทำทั้งหมด 5 ครั้ง



FACULTY OF  
PHYSICAL THERAPY  
Huachiew Chalermprakiet University

Stretching at home ทำงานไปด้วยยืดไปด้วย เพื่อสุขภาพ วันนี้คณะกายภาพบำบัด มาสอนทำยืดไม่ว่าจะทำงานที่ไหนก็สามารถยืดร่างกายได้ ใช้เวลาไม่นาน ขั้นตอนง่ายสะดวก โดยหน่วยสาระความรู้จากนักกายภาพบำบัด คลินิกกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มอช.) ช่วงนี้คลินิกกายภาพบำบัดปิดทำการชั่วคราว ถึงวันที่ 30 เมษายน 2563 กรณีติดต่อฉุกเฉินได้ที่ 098-312-0977

# มาออกกำลังกาย อุ้งเท้ากัน

## อุ้งเท้า

อุ้งเท้าไม่ได้เป็นเพียงส่วนโค้งทางด้านใน (ฝั่งนิ้วหัวแม่มือเท้า) ของฝ่าเท้าเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่สำคัญมากในการรับและกระจายแรงภายในฝ่าเท้าขณะยืนหรือเดินอีกด้วย โดยการทำงานของอุ้งเท้าเกิดจากการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อทั้งในและนอกฝ่าเท้า รวมถึงทั้งมัดฝ่าเท้า และข้อต่อด้วย หากการทำงานดังกล่าวไม่สมดุลหรือมีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเท้าอาจทำให้เกิดความผิดปกติตามมาได้ เช่น ภาวะเท้าแบน

## ภาวะเท้าแบน

ภาวะเท้าแบนเป็นภาวะที่สามารถพบได้บ่อยสามารถสังเกตได้จากการที่อุ้งเท้าด้านในทรุดไปหรือร่องเท้าด้านในลึกอย่างเห็นได้ชัด โดยอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่พยุงอุ้งเท้าอ่อนแรง รวมถึงการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม ก็มีสาเหตุทำให้เกิดภาวะเท้าแบนได้ ผู้ที่มีภาวะเท้าแบนมักเกิดอาการปวดฝ่าเท้าขณะเดินนาน ๆ รวมไปถึงอาจทำให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อขา ปวดเข่า หรือบางรายอาจพบว่ามีอาการปวดหลังร่วมด้วย

ดังนั้นการดูแลฝ่าเท้าจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม การออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเท้า เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ง่าย ๆ และไม่ซับซ้อน ฉะนั้นท่านควรตระหนักถึงการดูแลฝ่าเท้าของท่านก่อนที่จะสายเกินไป

## ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเท้า

กล้ามเนื้ออุ้งเท้า (Short foot exercise) สามารถทำได้ด้วยวิธีดังนี้

1. นั่งเก้าอี้ให้เท้าข้างแบนขึ้น
2. พยายามยกอุ้งเท้าด้านในขึ้นโดยไม่จับปลายเท้าด้วยภาพ
3. ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อรอบ อย่างน้อย 3 รอบต่อวัน หรือมากกว่านั้น



PHYSICAL THERAPY  
HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

คลินิกกายภาพบำบัด

FACULTY OF  
PHYSICAL THERAPY  
Huachiew Chalermprakiet University

คลินิกกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติ  
สถานที่ตั้ง : ชั้น 1 อาคารปฏิบัติการ 5 ชั้น  
เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.30 - 16.00 น.  
เปิดให้บริการคลินิกเฉพาะเวลา วันเสาร์ และ วันพฤหัสบดี เวลา 16.00 - 19.00 น.  
ติดต่อสอบถาม 02-312-6300 ต่อ 1247,1248, 098-312-0977

หากท่านมีอาการปวดเจ็บใต้ฝ่าเท้า ลงน้ำหนักด้านในเท้ามากกว่าปกติ เคยสังเกตไหมว่าท่านมีภาวะเท้าแบนหรือป่าว ??? หากท่านไม่แน่ใจแต่มีอาการเข้ามามีปรึกษาที่คลินิกสุขภาพเท้า ไท ด้วยความห่วงใยจากคณะกายภาพบำบัด และคลินิกกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) (ช่วงนี้คลินิกกายภาพบำบัดปิดทำการชั่วคราว ถึงวันที่ 30 เมษายน 2563 นะคะ กรณีติดต่อฉุกเฉินได้ที่ 098-312-0977)



# สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐ ประชาชนจีนประจำประเทศไทย หน้ากากอนามัยให้ นศ.จีน



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย ได้มีการสำรวจจำนวน นศ.จีน ที่ยังอยู่ในประเทศไทย โดยจัดส่ง หน้ากากอนามัยทางไปรษณีย์มาแจกให้ค.ที่ขาดแคลนหน้ากาก คนละ 10 ใบ โดย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ มีนศ.จีนที่ลงชื่อไป 160 คน ขณะนี้หน้ากา กอนามัยได้ส่งมาถึงหอพัก มวก. 2 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบให้ นศ.ตามลำดับ เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2563 ณ อาคารเรียน มวก.2

