

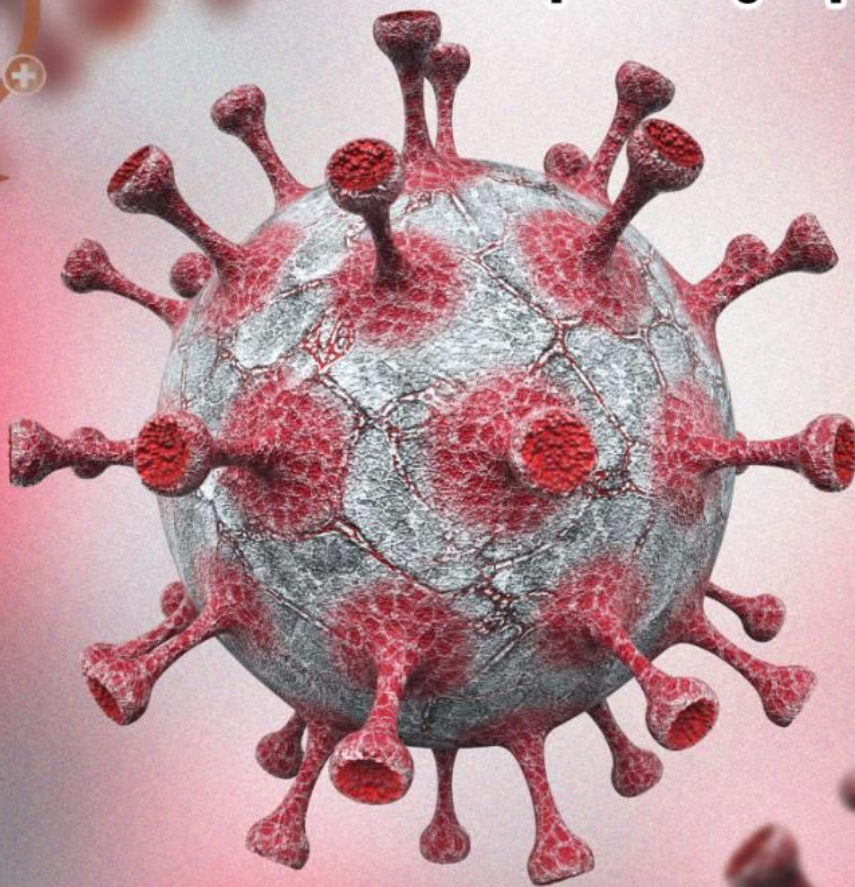


# CORONA VIRUS COVID-19

# โอมิครอน

## สายพันธุ์ BA.4/BA.5

### ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นเพิ่มภูมิคุ้มกัน



- ประสิทธิภาพของสารสกัดจากเชื้อราเอนโดไฟต์ต่อลูกน้ำยุงลายบ้านและยุงลายสวน
- รู้จักโอมิครอน 'BA.4' และ 'BA.5' คืออะไร อันตรายไหม มีคนติดเชื่อเพิ่มสูงขึ้นหรือเปล่า
- ทำความรู้จักกับโรคไข้เลือดออก
- สิ่งที่ต้องทำในการทำงาน เพื่อชีวิตที่ก้าวไกลในวันข้างหน้า
- 7 เคล็ดลับง่ายๆ วิธีดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง
- วิธีสร้างบารมีในตน

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
**1422**





สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมกับ เทศบาลนครนครศรีธรรมราช จัดอบรมพัฒนาศักยภาพเครือข่ายอาสาสมัครชุมชน (อชช.) ในพื้นที่เขตเมือง ปังบประมาณ 2565 ประเด็น : การจัดการขยะและสิ่งแวดล้อมในชุมชนเพื่อการป้องกันควบคุมโรคไขเลือดออก วันที่ 5 กรกฎาคม 2565 ณ ห้องประชุมอุทยานการเรียนรู้เมืองนครศรีธรรมราช อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช



ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้/ถอดบทเรียนการดำเนินงาน/ทักษะและแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ในการขับเคลื่อนงานป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพด้วยศักยภาพพชอ./พชว. ระหว่างวันที่ 15-17 มิถุนายน 2565 ณ โรงแรมโรนารูรี รีสอร์ท แอนสปา อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี



วันที่ 15 มิถุนายน 2565 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 11.2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และกลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์วันไข้เลือดออกอาเซียน 2565 (ASEAN Dengue Day) ในกลุ่มวัยเรียนในพื้นที่เสี่ยง ณ หอประชุมโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช



**ข่าวสาร สคร.11 :**

- ▶ กำหนดออกราย 4 เดือน

**วัตถุประสงค์ :**

- ▶ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- ▶ เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ▶ เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

**ที่ปรึกษา**

: พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการ  
: นายคนพท ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ

**คณะบรรณาธิการ**

: คณะทำงานสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

**พิมพ์ที่**

: ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262





## วิธีสร้างบารมีในตน



เรียบเรียงโดย...นายอมรเทพ เยาวยอด  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

ผู้มีบารมีในตน ย่อมเป็นผู้ซึ่งผู้อื่นยอมรับและเกรงใจ คำว่าบารมีนี้มี หมายความว่าความเพียงแค่นี้ อำนาจ และเงินตรา ทว่าอาจหมายถึงบารมีธรรม และความสามารถในตน ซึ่งมีองค์ประกอบหลักๆ อยู่ 5 ประการ ได้แก่...

1. **ปัญญา** ปัญญาในที่นี้คือความรู้รอบตัว และความเชี่ยวชาญในหน้าที่ซึ่งตนรับผิดชอบ คนเรามีได้เกิดความเกรงใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงเพราะเขามีอำนาจเงินตราเท่านั้น แต่เรายังเกรงใจกันที่ความรู้ เพราะผู้มีความรู้ก็เหมือนผู้บอกเส้นทาง เผยที่มืดให้เกิดความสว่างไสว นอกจากนี้แล้ว ผู้มีความรู้ดี ย่อมสามารถใช้ความรู้ที่มีช่วยเหลือผู้อื่น ให้อุดหนุนจากปัญหา หรือเห็นทางออกทางเลือกใหม่ๆ ความรู้หรือความเชี่ยวชาญในหน้าที่จึงเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้คนๆหนึ่งเกิดบารมีในตนขึ้นมาได้

2. **วาจาสัตย์** คำพูดคือสิ่งสำคัญที่บอกตัวตนของคนเราได้ดีที่สุดยอย่างหนึ่ง เมื่อพูดถึงคำพูดแล้ว เรามักนึกถึงคำว่าวาจาหยาบคายหรือวาจาดีในการสื่อสาร ทว่า บารมีที่มาจากคำพูด ไม่ได้มาจากทักษะทางการสื่อสารเป็นสำคัญ แต่หัวใจหลักของมันมาจากความจริงใจและความซื่อสัตย์ในคำพูดของตน พูดไปแล้วรักษาสัญญา พูดไปแล้วเป็นความจริงไม่มีโกหก พูดไปแล้วไม่มีเพียงวัตถุประสงค์ที่จะให้กำลังใจหรือให้คำแนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี ด้วยเหตุผล ด้วยความสุภาพเหล่านี้เรียกรวมๆว่า เป็นวาจาสัตย์ ซึ่งเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่ทำให้คนๆหนึ่งเกิดบารมีขึ้นมาได้

3. **กาลเทศะ** รู้กาลชอบ รู้เหตุเหมาะสม คือรู้จักวางตัวให้สง่างาม พอเหมาะพอดี พูดพอเหมาะทำพอเหมาะ มีสติรู้ตัวว่ากำลังพูดอะไรกับใคร ทำอะไรที่ไหนอย่างไร ถูกที่ถูกเวลา ถูกคน และถูกสถานการณ์

4. **เมตตา** คือมีจิตใจประกอบไปด้วยคุณธรรม 4 ประการ คือความเห็นอกเห็นใจ การยื่นมือเข้าช่วยเหลือ มีความสุขและกำลังใจที่ดีในขณะที่ลงมือช่วยเหลือ และท้ายที่สุด ไม่มีการยึดถือเป็นบุญคุณ หรือโกรธเคืองน้อยใจ เมื่อการช่วยเหลือสิ้นสุดลง เหล่านี้คือบารมีอันเกิดจากความเมตตาของคนๆ หนึ่ง ซึ่งบารมีนี้ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นความศรัทธา เคารพ ยอมรับจากผู้อื่นที่มีต่อบุคคลนั้นๆ

5. **ความกล้าและเมกขาน** คือคุณภาพจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ไม่ดีใจเสียใจง่าย มีใจเป็นกลาง ตั้งมั่น ไม่ขี้ขลาด ลงๆ ไปตามคำพูด หรือการแสดงออกของใคร หรือไม่เป็นคนที่ตื่นตระหนกไปกับสถานการณ์ซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะหน้า



### ข้อควรรู้และสังเกต

1. คุณสมบัติทั้ง 5 ประการนี้จะช่วยสร้างบารมีให้ท่านได้ ใครก็ตามที่มีบารมีที่ว่ามีมาก ก็จะเป็นผู้ที่ถูกเบียดเบียนน้อย มีผู้คนรักใคร่มีคนเกรงใจให้เกียรติให้การยอมรับ
2. บารมี 5 ประการนี้เป็นสิ่งที่ต้องค่อยๆสะสม บ่มเพาะ ไม่ใช่สิ่งที่จะเสกสร้างได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ดังนั้นอย่าใจร้อนอยากได้ใจเร็ว เพราะการสร้างบารมีเป็นสิ่งที่ต้องกระทำไปเรื่อยๆชั่วชีวิต
3. ชีวิตของเราทุกคนไม่สามารถเลือกได้ว่าเราจะพบแต่เพียงคนที่ชอบพอใจเราตลอดเวลา ในบางครั้งชีวิตก็พาเราไปพบกับบางคนที่ไม่ชอบไม่พอใจเราด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม แม้พบเจอกับผู้ที่ไม่ชอบไม่พอใจเรา บารมีนี้ก็ยังคงเป็นเกราะปกป้องเราได้ จากการรังแกเบียดเบียนของผู้อื่น จากหนักเป็นเบา จากเบาเป็นไม่มีเรื่องไม่มีปัญหา บารมีทั้งห้าข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรฝึกฝนบ่มเพาะให้ในจิตใจของตน
4. ปัญญา วาจาสัตย์ กาลเทศะ ความเมตตา ความกล้าหาญเมกขานใจ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน ผ่านการใช้ชีวิตประจำวันของเรา หรือจะเรียกว่าเป็นวิถีชีวิตก็ไม่ผิดนัก ต้องค่อยๆสร้างค่อยๆ เติบโตในทุกๆวันที่ดำเนินชีวิต รูปแบบการใช้ชีวิตนั้นแหละ คือรูปแบบการสร้างบารมีของคนแต่ละคน
5. เงินตราและตำแหน่งคือบารมีนอกตัว ส่วนความสามารถ ความดี และความเข้มแข็งในตน คือบารมีในตัว เป็นสิ่งที่ทุกคนมีได้ ทำได้ และพึงกระทำ ทุกๆ คน ควรส่งเสริม อบรมใจตนให้มีบารมีธรรมงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป



## สิ่งที่ควรทำในการทำงาน เพื่อชีวิตที่ก้าวไกลในวันข้างหน้า



นางสาวภัทรพร กลอนสม  
นักทรัพยากรบุคคล  
กลุ่มพัฒนาองค์กร

- 1. ยิ้มแย้มแจ่มใส** เพราะไม่มีใครชอบคนที่ทำหน้ายักษ์ทั้งวัน หากเรารู้จักส่งรอยยิ้มให้คนอื่นก่อน คนอื่นย่อมส่งรอยยิ้มนั้นกลับคืนมาเช่นกัน
- 2. มีน้ำใจช่วยเหลือคนรอบตัว** การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน โดยไม่หวังสิ่งใด ๆ ตอบแทน เมื่อเรามีน้ำใจให้คนอื่นแล้วนั้น น้ำใจนั้นจะย้อนกลับมาหาเราอย่างมหาศาล
- 3. อ่อนน้อมถ่อมตน** การทำงานต้องรู้จักเคารพผู้อาวุโส มีสัมมาคารวะ สังคมในการทำงานจะได้น่าอยู่ และอยู่กันแบบครอบครัวมากกว่าใช้ตำแหน่งหน้าที่การงานมาข่มขู่กันและกัน
- 4. เก็บเกี่ยวองค์ความรู้** หากเราได้รับมอบหมายแล้วจงตั้งใจ แสดงความรับผิดชอบ ยิ่งทำเรายิ่งได้โดยเฉพาะความรู้จากการทำงาน ไม่มีใครดึงความรู้จากตัวเราไปได้
- 5. กล้าแสดงความคิด** การทำงานในยุคปัจจุบันคนทำงานต้องรู้จักกล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำในสิ่งที่ทำให้องค์กรก้าวไปข้างหน้า จะทำให้เราได้โอกาสเติบโตมากกว่าคนทำงานไปวัน ๆ
- 6. คิดเชิงบวกเวลาเจอปัญหา** การทำงานต่อให้วางแผนดีแค่ไหน ก็มีอุปสรรคผิดพลาดได้ เมื่อเกิดปัญหาจงคิดในเชิงบวก มองปัญหาเป็นโอกาส มากกว่ามองปัญหาเป็นวิกฤติ จงเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก





# เกาะกระแสโรค

## รู้จักโอไมครอน 'BA.4' และ 'BA.5' คืออะไร อันตรายไหม มีคนติดเชื้อเพิ่มขึ้นหรือเปล่า



นางสาวพัชรินทร์ บุญยง  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

หนึ่งในภารกิจสำคัญของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขช่วงนี้ คือ การเฝ้าระวัง COVID-19 สายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 ที่เพิ่มสูงขึ้นในไทยอย่างต่อเนื่อง นพ.ศุภกิจ ศิริลักษณ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เผยว่า จากการเฝ้าระวังทางห้องปฏิบัติการช่วงวันที่ 2-8 กรกฎาคม 2565 จำนวน 570 ตัวอย่าง พบสายพันธุ์โอไมครอน BA.4/BA.5 รวมกันเกือบครึ่งหนึ่ง 280 ราย โดยยังพบสัดส่วนในผู้เดินทางจากต่างประเทศสูงทรงตัว 77-78% 3 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนในประเทศไทย พื้นที่ กทม.พบ BA.4/BA.5 เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละสัปดาห์จาก 12% เป็น 50% 68% และ 72% ส่วนภูมิภาคค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจาก 6% เป็น 17% และ 34% ตามลำดับ ถือว่าแพร่เร็วและจะเริ่มแซง BA.2 กับ BA.1 แต่ไม่ได้แซงเร็วมาก ส่วนเรื่องความรุนแรงนั้น ยังสรุปไม่ได้ชัดเจน แต่ข้อมูลพบว่า เจอสัดส่วนของ BA.4/BA.5 ในผู้ป่วยอาการรุนแรงมากกว่าผู้ป่วยอาการไม่รุนแรง ทั้งใน กทม.และภูมิภาค แต่ตัวอย่างยังน้อยเกินไป ต้องมีข้อมูลในระดับหลักร้อยตัวอย่างถึงจะทำให้ข้อมูลแม่นยำมากขึ้น "พื้นที่ กทม.เก็บตัวอย่างผู้ที่อาการไม่รุนแรง 164 ราย เป็น BA.4/BA.5 ประมาณ 72% ผู้ที่อาการรุนแรง ปอดอักเสบ ไส้ท่อช่วยหายใจ หรือเสียชีวิตมี 13 ราย เป็น BA.4/BA.5 ประมาณ 77% ขณะที่ภูมิภาคผู้ป่วยอาการไม่รุนแรง 309 ราย เจอ BA.4/BA.5 รวม 33% ผู้ที่อาการรุนแรง 45 ราย เจอ BA.4/BA.5 สัดส่วน 46% จึงมีข้อสังเกตเบื้องต้นว่า น่าจะมีความรุนแรงกว่า BA.2 แต่ข้อมูลยังไม่มากพอ เช่นเดียวกับในต่างประเทศ ทั้งองค์การอนามัยโลกหรืออังกฤษก็ยังไม่สรุปเรื่องนี้ชัดเจน อย่างไรก็ตามจากข้อมูลของญี่ปุ่น พบว่า BA.4/BA.5 ติดต่อกันมีคู่กันและแพร่กระจายเร็วในเซลล์ปอดของมนุษย์มากกว่า BA.2 ผลการทดลองในหนู พบว่า BA.4/BA.5 ทำให้หนูทดลองป่วยหนักกว่า BA.2 สถิติข้างต้นน่าจะสร้างความกังวลให้ใครหลายคน ในขณะเดียวกัน เชื่อว่าน่าจะมีอีกหลายคนยังสับสนว่า BA.4 และ BA.5 คืออะไร อันตรายกว่าเดิมไหม มีคนติดเชื้อเพิ่มขึ้นหรือเปล่า วัคซีนป้องกันได้หรือไม่ หรืออาการเป็นอย่างไร ขวนขวายไขว่ของสยงกันได้ ดังนี้

### สายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 คืออะไร

ไวรัสสามารถวิวัฒนาการและกลายพันธุ์ได้เรื่อย ๆ ซึ่ง 'BA.4' และ 'BA.5' เป็นสายพันธุ์ย่อยที่เกิดจากการวิวัฒนาการของไวรัสโอไมครอน พูด่าง ๆ ก็คือ เป็นเหมือนสายพันธุ์ย่อยน้องใหม่ของโอไมครอนที่ตรวจเจอแล้วในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โอไมครอนสายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 ถูกพบครั้งแรกที่แอฟริกาใต้ในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ด้านกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยข้อมูลเมื่อวันที่ 24 มิ.ย. 65 ว่า สายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 มีการกลายพันธุ์ในตำแหน่ง L452R ซึ่งเป็นตำแหน่งเดียวกับสายพันธุ์เดลตา ในขณะที่ WHO เพิ่งรายงานเมื่อ 29 มิ.ย. ที่ผ่านมาน่าว่ามีผู้ติดเชื้อ COVID-19 เพิ่มสูงขึ้นจากสัปดาห์ก่อน 18% และเหตุที่อัตราผู้ติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นนั้น สัมพันธ์กับสายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 ที่คนติดเชื้อเยอะขึ้นและวารสารวิทยาศาสตร์เนเจอร์ รายงานว่า สายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 สามารถแพร่เชื้อได้เร็วกว่าสายพันธุ์อื่นก่อนหน้านี้ และยังไม่มีพบรายละเอียดที่บ่งชี้ชัดเจนว่า BA.4 และ BA.5 จะทำให้โอกาสเสียชีวิต และต้องรักษาใน รพ. เพิ่มขึ้น หากเทียบกับสายพันธุ์ย่อยก่อนหน้านี้

### BA.4 และ BA.5 อันตรายมากน้อยขนาดไหน

อย่างที่บอกไปข้างต้นว่า BA.4 และ BA.5 มีแนวโน้มที่จะระบาดและติดต่อกันได้ง่ายกว่า ซึ่งอาจเป็นผลมาจากมาตรการป้องกันโรคที่เริ่มผ่อนคลายลง และการกลายพันธุ์ของตัวไวรัสเอง แต่จากข้อมูลที่มีขณะนี้ ผู้เชี่ยวชาญประเมินว่าโอไมครอนสายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 จะไม่อันตรายมากไปกว่าไวรัสสายพันธุ์อื่น เพราะบางคนก็มีภูมิคุ้มกันบางส่วนจากการติดเชื้อและการฉีดวัคซีน ที่แม้จะไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อ แต่ก็ช่วยลดความเสี่ยงอันตรายจากการติดเชื้อได้ อย่างไรก็ตาม WHO รายงานว่า BA.4 และ BA.5 มีโอกาสที่จะหลบหลีกภูมิคุ้มกันของมนุษย์ได้มากขึ้น ไม่ว่าจะภูมิคุ้มกันที่มาจากวัคซีน หรือภูมิคุ้มกันจากการเคยติดเชื้อ COVID-19

### ฉีดวัคซีนครบ เคยติดเชื้อมาก่อน จะติด BA.4 และ BA.5 ได้ไหม

ได้ ผู้ที่ฉีดวัคซีนครบคอร์สก็มีโอกาสติดได้ (แต่แน่นอนว่าความรุนแรงของโรคจะลดลง) และผู้ที่เคยติดเชื้อ COVID-19 มาก่อน (แม้จะเคยติดสายพันธุ์โอไมครอนอื่นแล้วก็ตาม) ก็มีโอกาสดูแลเชื้อโอไมครอนสายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5

### อาการเป็นอย่างไร

หากติดเชื้อโอไมครอนสายพันธุ์ย่อย BA.4 และ BA.5 อาจมีอาการ ดังนี้ ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ จาม คนไข้ที่ติดเชื้อ BA.4 และ BA.5 มักจะมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอค่อนข้างเยอะ โดยหากพบอาการน่าสงสัย แนะนำให้ตรวจ ATK ได้ทันที

### อาการเป็นอย่างไร

แม้จะฟังดูไม่อันตราย แต่โอกาสป่วยอย่างรุนแรงก็ยังมีอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยหนัก ซึ่งวิธีการป้องกันตัวเองอย่างง่ายที่สุด ก็คือ ใส่หน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง หลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยงและฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นช่วยลดความรุนแรงของโรคได้



# วิชาการ

## ประสิทธิภาพของสารสกัดจากเชื้อราเอนโดไฟต์ ต่อลูกน้ำยุงลายบ้านและยุงลายสวน Efficacy of endophytic fungi extracts against of *Aedes aegypti* (L.) and *Aedes albopictus* Larvae

อริญญา ปิญยรัตน์โชติ\* มณฑชก เต็มภาชนะ นิดฐา เสนาพงศ์ คณพศ ทองขาว อุบลรัตน์ นิลแสง  
Aranya Pinyorattanachot\*, Monchanok Tempachana, Nidtha Senapong, Kanaphot Thongkhao, Ubolrat Ninsaeng  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช  
Office of Prevention and Control 11 Nakhon Si Thammarat Province

### บทคัดย่อ

จากการศึกษาการออกฤทธิ์กำจัดลูกน้ำยุงลายบ้านและยุงลายสวน โดยแยกตัวอย่างเชื้อราเอนโดไฟต์จำนวน 300 ตัวอย่างจากสวนยาง สวนปาล์ม และสวนผลไม้ คัดเลือกเชื้อราเอนโดไฟต์ที่แยกกลุ่มแตกต่างกันจำนวน 60 ตัวอย่าง นำมาจำแนกด้วยการวิเคราะห์ลำดับนิวคลีโอไทด์บริเวณ ITS ได้ 45 สายพันธุ์ นำเชื้อราทั้งหมดมาเพาะเลี้ยงเชื้อในอาหารเหลว PDB เพื่อเตรียมเป็นสารสกัดน้ำเลี้ยงเซลล์และสารสกัดจากเซลล์ที่ความเข้มข้น 500 ppm ผลการทดสอบฤทธิ์ของสารสกัดเชื้อราเอนโดไฟต์ที่ความเข้มข้น 500 ppm ในการฆ่าลูกน้ำยุงลายบ้านและยุงลายสวน พบว่าสารสกัดจากเชื้อราเอนโดไฟต์ จำนวน 6 ชนิด สามารถฆ่าลูกน้ำยุงลายบ้านได้ ได้แก่ *Nigrospora* sp., *Nemania primolutea*, *Trichoderma reesei*, *Endomelanconiopsis endophytica*, *Penicillium citrinum* และ *Arcopilus cupreus* ในขณะที่สารสกัดจากเชื้อราเอนโดไฟต์จำนวน 11 ชนิด ที่สามารถฆ่าลูกน้ำยุงลายสวน ได้แก่ *Fusarium* sp., *Colletotrichum* sp., *Penicillium steckii*, *Neopestalotiopsis* sp., *Nodulisporium* sp., *Endomelanconiopsis endophytica*, *Fusarium* sp., *Phyllosticta capitalensis*, *Fusarium decemcellulare*, *Talaromyces aurantiacus*, *Pseudopithomyces maydicus* เชื้อราเอนโดไฟต์ *Endomelanconiopsis endophytica* สามารถออกฤทธิ์ฆ่าได้ทั้งลูกน้ำยุงลายบ้านและยุงลายสวนร้อยละ 100 ผลการวิจัยนี้สามารถพัฒนาสารสกัดเชื้อราเอนโดไฟต์ เป็นสารชีวภาพกำจัดลูกน้ำยุงเป็นสารสกัดแบบผงและสารสกัดแบบสเปรย์เพื่อเป็นทางเลือกในการควบคุมโรคติดต่อมาโดยยุงลาย

**คำสำคัญ :** ประสิทธิภาพ, สารสกัดจากเชื้อราเอนโดไฟต์, ลูกน้ำยุงลายบ้าน, ลูกน้ำยุงลายสวน

### Abstract

This study aimed to optimize the lethal concentration of endophytic fungi extracts against *Aedes aegypti* (L.) and *A. albopictus* Larvae. A total of 300 endophytic fungi samples were collected from rubber, palm, and fruit plantations. These samples were morphologically identified by the colony, mycelial characteristics, and ITS region. Of 60 different groups were identified into 45 species. All strains were cultured in PDB liquid medium. The extract of endophytic fungi was performed at a concentration of 500 ppm. The result revealed that 6 species of endophytic fungi showed larvicidal activity including *Nigrospora* sp., *Nemania primolutea*, *Trichoderma reesei*, *Endomelanconiopsis endophytica*, *Penicillium citrinum*, and *Arcopilus cupreus*. While 9 species of *Fusarium* sp., *Colletotrichum* sp., *Penicillium steckii*, *Neopestalotiopsis* sp., *Nodulisporium* sp., *Endomelanconiopsis endophytica*, *Fusarium* sp., *Phyllosticta capitalensis*, *Fusarium decemcellulare*, *Talaromyces aurantiacus*, *Pseudopithomyces maydicus* were able to kill *Aedes albopictus* larvae. *Endomelanconiopsis endophytica* was the most extracted for mosquito larvae killing. The findings of study showed that endophytic extracts as a larvicidal biological agent can be used to control *Aedes* borne diseases.

**Key words :** Efficacy, Endophytic Fungi extracts, *Aedes aegypti* larvae, *Aedes albopictus* larvae



# รู้จักก่อน รู้ทัน สถานการณ์โรค

## โรคไข้เลือดออก



นายธนพล ฉายประทีป  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ขณะนี้ภาคใต้เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ช่วงนี้สภาพอากาศแปรปรวน ทั้งอากาศร้อนและมีฝนตกในหลายพื้นที่ ทำให้มีน้ำขัง เกิดเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทำให้หลายจังหวัดพบผู้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกจำนวนมาก ประกอบกับสถานการณ์โรค COVID-19 ที่ยังคงมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง แม้อาการของทั้งสองโรคนี้มีความคล้ายกันอย่างมาก จึงทำให้ยากในการวินิจฉัยโรคในเบื้องต้น แต่สามารถจะแยกแยะได้ เพื่อให้ไม่เป็นที่สับสน เรามาทำความรู้จักโรคนี้กัน



### ทำความเข้าใจกับโรคไข้เลือดออก

- โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมียุงลายเป็นแมลงนำโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยเชื้อไวรัสมี 4 ชนิด
- เมื่อมีการติดเชื้อไวรัสเดงกีชนิดหนึ่งจะมีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสเดงกีชนิดนั้นตลอดไป และจะมีภูมิคุ้มกันต่อชนิดอื่นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ
- โรคไข้เลือดออกติดต่อกันได้โดยมียุงลายบ้าน (Aedes aegypti) เป็นแมลงนำโรคที่สำคัญ และในชนบทบางพื้นที่จะมียุงลายสวน (Aedes albopictus) เป็นแมลงนำโรคร่วมกับยุงลายบ้าน
- ระยะฟักตัวของเชื้อไวรัสเดงกีในคนประมาณ 3-14 วัน แต่โดยทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 5-8 วัน
- โรคไข้เลือดออกไม่ติดต่อกันจากคนสู่คน แต่ติดต่อกันได้โดยมียุงลายเป็นแมลงนำโรค

- ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยและสะอาด รวมถึงทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เพื่อไม่ให้เป็นที่พักของยุงลาย
- ชัดล้างใช้ยุงลายที่แห้งติดภาชนะเพื่อป้องกันไม่ให้ไข่ฟักเป็นตัวยุง
- ใช้สารเคมี เช่น ทรายอะเบท และยามาลูกน้ำ ใส่ในบ่อน้ำ รวมถึงการใช้สารเคมีพ่นตามบ้านและแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- ปกป้องร่างกายด้วยการสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใช้ยาทากันยุง

### ไข้เลือดออก มีอาการอย่างไร

- หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ 5-8 วัน (ระยะฟักตัว) ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการของโรค ซึ่งมีความรุนแรงแตกต่างกันได้ ตั้งแต่มีอาการคล้ายไข้เดงกี (dengue fever : DF) ไปจนถึงมีอาการรุนแรง (dengue hemorrhagic fever : DHF) และรุนแรงมากจนถึงช็อกและเสียชีวิต (dengue shock syndrome : DSS)
- โรคไข้เลือดออก มีอาการสำคัญที่เป็นรูปแบบค่อนข้างเฉพาะ 4 ประการเรียงลำดับการเกิดก่อนหลัง ดังนี้
  1. ไข้สูงลอย (ไข้สูง 39-40 องศา) ประมาณ 2-7 วัน ปวดเมื่อยตามตัวปวดศีรษะ
  2. อาการเลือดออก ส่วนใหญ่จะพบที่ผิวหนัง
  3. มีตับโต กดเจ็บ
  4. มีภาวะไหลเวียนโลหิตล้มเหลว/ภาวะช็อก

### การปฏิบัติตัวขณะป่วย

- ดื่มน้ำหรือเกลือแร่ให้เพียงพอ หากปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มหรือสีชา แสดงว่าร่างกายขาดน้ำ
- รับประทานยาลดไข้โดยใช้ยาพาราเซตามอลตามขนาดที่แพทย์สั่ง ห้ามกินขนาดเพราะอาจเป็นสาเหตุของตับอักเสบจากยาพาราเซตามอลได้
- ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะอาจทำให้เลือดออกง่ายและมากขึ้นได้
- หากอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำ อาเจียนมาก ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย มือเท้าเย็น ควรไปพบแพทย์ทันที เพราะเป็นสัญญาณอันตรายว่าผู้ป่วยอาจมีความดันเลือดต่ำและช็อกได้
- เมื่อมีไข้ ให้อาบด้วยน้ำอุ่นหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น เพราะหากใช้น้ำเย็น ผู้ป่วยจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายมาก อาจเกิดอาการสั่นได้

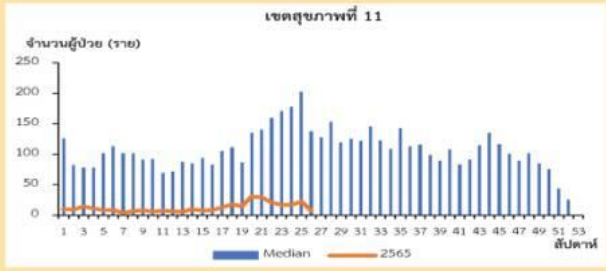
### ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันโรค

- ปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิดโดยใช้ฝาปิดหรือปิดด้วยผ้าขาวบางแล้วมัดเชือกให้แน่นเพื่อป้องกันยุงวางไข่
- เปลี่ยนน้ำในแจกันและถังเก็บน้ำทุก 7 วันเพื่อตัดวงจรชีวิตยุงลาย
- ปลอ่ยปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาทอง ปลาหางนกยูง ปลากัด ในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว ถังซีเมนต์เก็บน้ำขนาดใหญ่

### สถานการณ์โรคไข้เลือดออก

ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 4 กรกฎาคม 2565 ประเทศไทยมีรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกสะสม 8,553 ราย อัตราป่วย 12.93 ต่อประชากรแสนคน มีรายงานผู้เสียชีวิต 7 ราย ภาคที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด คือ ภาคเหนือ (34.92) รองลงมาคือ ภาคกลาง (9.53) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (7.12) และภาคใต้ (6.59) ตามลำดับ

สำหรับสถานการณ์ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 พบรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกสะสม 312 ราย อัตราป่วย 6.95 ต่อประชากรแสนคน เพศชาย 166 ราย เพศหญิง 146 ราย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุดคือ กลุ่มอายุ 10 -14 ปี รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 5-9 ปี และ 15-19 ปี ตามลำดับ (ภาพที่ 4) จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด คือ ระนอง รองลงมาคือ ชุมพร ภูเก็ต พังงา กระบี่ สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช ตามลำดับ



**เริ่มต้นตนเอง ป้องกันโรคไข้เลือดออกด้วยวิธี**

เก็บขยะไม่ให้เป็นที่น้ำขัง    เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง    ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด

**ถ้าไม่อยากโดนยุงกัด ต้องป้องกันไม่ให้ยุงเกิด**



## 7 เคล็ดลับง่ายๆ วิธีดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง



นายคมพศ ทองขาว  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ



ปัจจุบันคนหันมาสนใจ และใส่ใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ตัวเองนอนหลับสบาย มีสุขภาพแข็งแรง หรือการหลุดพ้นจากความเครียดเมื่อเราเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพกายและใจตัวเอง ให้ดีแล้ว เราก็จะสามารถดูแลตัวเองและจัดการกับความเครียดและการเหน็ดเหนื่อยต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม “เคล็ดลับง่าย 7 วิธีดังนี้”

### 1. เลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

เราควรต้องกินอาหารให้พอดีและหลากหลายในแต่ละวัน เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นไปที่โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์เป็นหลัก เสริมผัก ผลไม้ที่ให้เกลือแร่ และวิตามิน ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมันและอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลสูง



### 2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างหนัก แต่การออกกำลังกายที่ดีควรทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ สภาพร่างกายช่วงวัยและความถนัด ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก บอดี้เวท หรือโยคะ เป็นต้น

### 3. ดื่มน้ำให้เยอะ เพื่อสุขภาพและผิวพรรณ

การดื่มน้ำเปล่านอกจากจะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้วยังช่วยปรับสมดุลของร่างกาย บรรเทาความเมื่อยล้า ช่วยในเรื่องระบบเผาผลาญและการขับถ่าย แถมยังช่วยให้สุขภาพผิวของเราดีขึ้น ปริมาณน้ำที่เหมาะสมกับร่างกายในแต่ละวัน โดยประมาณคือ 2 ลิตร ดังนั้นเราจึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อการดูแลสุขภาพที่สมบูรณ์

### 4. พักผ่อนให้เพียงพอ

การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีนั้นก็ถือว่าการนอนการนอนหลับให้เพียงพอ ควรนอนครบ 8 - 10 ชั่วโมงต่อคืน เปรียบเสมือนการได้ชาร์ตแบตเตอรี่ร่างกายให้เต็ม 100% ในทุกๆ วัน ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการเข้านอนก็คือ ช่วงเวลาระหว่าง 22.00-02.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน เพื่อทำให้ร่างกายได้ฟื้นฟูระบบต่างๆ ได้อย่างเต็มที่

### 5. วางแผนจัดการกับความเครียด ไม่ให้เสียสุขภาพจิต

ความเครียดถือเป็นศัตรูตัวร้ายที่คอยบั่นทอนสุขภาพ บางคนเครียดแล้วทำให้หงุดหงิดง่าย บางคนเครียดแล้วป่วยบ่อย บางคนก็นอนไม่หลับ เราจึงควรต้องหาวิธีจัดการและบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้เรามีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีในเวลาเดียวกัน การจัดการกับความเครียดนั้นทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการไปออกกำลังกาย การนั่งสมาธิฝึกจิตใจ ธรรมชาติบำบัด การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น

### 6. ปรับวิธีคิดเพื่อเพิ่มพลังบวก

เราสามารถเพิ่มพลังบวกให้ตัวเองง่ายๆ ด้วยการมองโลกอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงปรับความคิด ทักคนดีให้เป็นคนที่มีความยึดหยุ่นมากขึ้นเลิกเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ แต่เลือกมองหาเฉพาะเรื่องดี จากสิ่งเหล่านั้นแทนเดือนตัวเองว่าทุกเรื่องมีสองด้านเสมอ มีดีก็ต้องมีร้ายคละเคล้ากันไปมีความสุข ยิ้ม และหัวเราะกับเรื่องธรรมดา รอบตัวพาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความคิดเชิงบวก ข้อดีของการมองโลกในเชิงบวก นอกจากจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพใจเราดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น กังวลหรือกดดันน้อยลงแล้ว ยังส่งผลให้สุขภาพกายเราแข็งแรงขึ้นด้วย

### 7. อย่าลืมไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เรารู้ ว่าเรามีปัจจัยเสี่ยงอะไรและควรจะต้องดูแลสุขภาพไปในทิศทางไหนบ้างเพื่อป้องกันโรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ยิ่งไปกว่านั้น การตรวจพบโรคในระยะแรก จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อน และ ความรุนแรงของโรค ซึ่งจะทำให้สามารถรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ และมีโอกาสหายได้มากกว่าการตรวจพบโรคเมื่อมีอาการปรากฏ มาถึงระยะหนึ่งแล้ว



ขอบคุณบทความดีๆ อ้างอิงข้อมูลจาก RAMA Channel Thaihealth