



สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB BANG RAK BANGKOK THAILAND DISTRICT 3350 R.I.

ฉบับที่ 10 ประจำวันที่ 16 กันยายน 2564



จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 9
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	10
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	11
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 092-2568666 , 086-0012483

ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel

2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand

E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง

สวัสดีครับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สำหรับสัปดาห์นี้สโมสรเราได้รับเกียรติจาก น.พ.นัทธี เสนาะดนตรี หนึ่งในทีมแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยโควิด โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา มาบรรยายเรื่อง “สถานการณ์โควิดประเทศไทยและประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโควิด-19” ทำให้เราได้รับรู้มุมมองของโควิดที่ชัดเจน ได้ความรู้ดีๆ และมีประโยชน์มากๆ ซึ่งมีผู้สนใจและเข้าร่วมประชุมทาง Zoom ในสัปดาห์นี้ถึง 42 ท่าน

และในวันที่ 16 กันยายนนี้ ก่อนการประชุมประจำสัปดาห์ เวลา 11.30 น. สโมสรโรตารีบางรัก ร่วมกับ มูลนิธิเซนต์โยเซฟ มอบข้าวสารในช่วงโควิด-19 ระบาด ให้...คนพิการและบุคลากรของวิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ หนองคาย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 3,780 กิโล มูลค่า 66,150 บาท โดยดำเนินการพิธีมอบผ่านการประชุม Zoom Meeting

การประชุมประจำสัปดาห์พฤหัสบดีสุดท้ายของเดือน ทางสโมสรฯ จะเปลี่ยนบรรยากาศการประชุมแบบสบายๆ ตามสไตล์บางรักในรูปแบบใหม่ คอยพบกับงาน Red Rose Family Night ในวันที่ 30 กันยายน 2564 เวลา 18.00 – 20.00 น. นะครับ

สำหรับสัปดาห์หน้าองค์ปาฐกที่ได้เสียสละเวลามาให้ความรู้ นั้น ท่านเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวโรตารี โปรดมาให้กำลังใจกันมาก ๆ นะครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
(นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง)
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565

การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 10/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 16 กันยายน 2564

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	25	ท่าน
ประชุมทดแทน	5	ท่าน
ขาดประชุม	33	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	49.18%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	41.50%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพเพลินจิต	2	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุรวงศ์	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุววรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	3	ท่าน
สโมสรโรตารีสาทร	1	ท่าน
แขกสโมสร	9	ท่าน

รวม 42 ท่าน



SERVE TO
CHANGE LIVES

การอบรมสมาชิกภาพ ปี 2564

ภาค 3350 ไทย กัมพูชา เมียนมา และเวียดนาม

2021 Membership Training District 3350 Thailand Cambodia Myanmar Vietnam

“สมาชิกภาพจะยังคงเป็นงานท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
และนี่คือโอกาสของท่าน
ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของโรตารี”

Membership, continues to be our biggest challenge.
Here is your opportunity to make the biggest change in Rotary history.

ขอเชิญนายกสโมสร นายกรับเลือก ประธานสมาชิกภาพ และสมาชิกผู้สนใจ
เข้าร่วมการอบรมทาง  ด้วยภาษาไทย

วันเสาร์ที่ 25 กันยายน 2564 เวลา 08:30-12:30 น.

We request attendance of: All Club Presidents, Presidents-Elect,
Membership Chairs and all interested Rotarians.

ZOOM Training in English : Sunday 26 September 2021
at 08:30-12:30 hrs. Bangkok,

Phnom Penh, Ho Chi Minh time - 08:00-12:00 hrs. Yangon time



THE ANSWER IS
**EACH BRING
ONE ONE**



Meeting ID:
821 4541 1402

Passcode:
5 6 7 8 9



นพ.นัทธี เสนาะคนตรี

อายุรแพทย์ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

สถานการณ์โควิดประเทศไทยและ

ประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโควิด-19

สถานการณ์โควิดทั่วโลก มีผู้ป่วยโควิดเพิ่มวันละ 4 แสนคน มีผู้ป่วยโควิด 2 ร้อยกว่าล้านคน มีผู้เสียชีวิต 4 ล้านกว่าคน อับเดท 14 กันยายนที่ผ่านมา ในประเทศไทยผู้ป่วยยืนยันสะสมตั้งแต่ ปี 2563 มี 1,420,340 ราย เสียชีวิตสะสม 14,671 ราย อับเดท 15 กันยายน 2564 ผู้ป่วยใหม่ประมาณ 14,133 ราย ผู้เสียชีวิต 188 ราย ยังเป็นสถานการณ์ที่น่ากังวล

ในกรุงเทพฯ มีผู้ติดเชื้อรายวัน 2,772 ราย เสียชีวิต 43 ราย ติดเชื้อทั้งหมด 335,639 ราย ประชากรกรุงเทพฯ มี 6 ล้านคน เสียชีวิตประมาณ 5,682 ราย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ผมอยู่ อับเดท ถึง 14 กันยายน ผู้ป่วยสะสมประมาณ 25,330 ราย เสียชีวิต 263 ราย เป็นสถานการณ์ที่น่ากังวลถึงแม้จะล็อกดาวน์แล้ว

คนที่เป็โควิดมีตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิตได้ 40% ของผู้ป่วยที่ติดเชื้ออาจจะไม่มีอาการไม่รู้ว่าเป็นโควิด ผู้ป่วยที่มีอาการส่วนใหญ่อาการจะเป็นเล็กน้อย จะมีอาการหนักแค่ 15-20% อาการหนักจะพบในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรืออายุค่อนข้างมาก

โควิดติดต่อกันบุคคลสู่บุคคลโดยเฉพาะในระยะที่ค่อนข้างใกล้คือน้อยกว่า 2 เมตร ติดโดยสารคัดหลั่งทางเดินหายใจ แต่ที่น่ากังวลคือสามารถกระจายไปได้มากกว่านี้โดยเฉพาะการร้องเพลงดัง ๆ การตะโกนเสียงดัง ละอองฝอยของเสมหะและสารคัดหลั่งทางเดินหายใจอาจกระจายได้ไกลขึ้น ให้ระวังในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก

ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายนที่ผ่านมารัฐบาลคลายล็อกดาวน์แต่เราก็ต้อง **Universal Prevention** ป้องกันโควิดขั้นสูงสุด 1. ออกจากบ้านได้เท่าที่จำเป็น ไม่ควรไปที่แออัดหรือจุดเสี่ยง เพราะออกจากบ้านทุกครั้งคือการเพิ่มโอกาสการได้รับเชื้อ 2. เว้นระยะห่างหากต้องสนทนากับผู้คนเพราะไม่ว่าใครติดเชื้ออย่างน้อย 1-2 เมตร 3. สวมหน้ากากอนามัยและแนะนำให้ใส่เฟซชีว เพราะบางทีน้ำลายกระเด็นมาใส่ตา 4. อย่าใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก และหน้ากาก ควรล้างมือบ่อย ๆ 5. ควรจะมี ATK Antigen Test Kit ในการตรวจโควิดเบื้องต้นถ้าเรามีปัจจัยเสี่ยง

เมื่อสัมผัสผู้ป่วยแล้วจะติดโควิดระยะฟักตัว 14 วัน ส่วนใหญ่หลังจากสัมผัสผู้ป่วยประมาณ 4-5 วัน ก็จะเริ่มมีอาการแล้ว อาการส่วนใหญ่ 80-85% อาการไม่รุนแรง แต่ 20% มีอาการหนักไม่ได้ เริ่มวันแรกจะเริ่มหลังจาก 1 สัปดาห์ผ่านไป จะเริ่มมีอาการหนักครั้งแรกในบางคน



อาการหนักคือปอดบวมอย่างรุนแรง เป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยโควิด รองลงมาติดเชื้อในกระแสเลือด ภาวะแทรกซ้อนทางด้านหัวใจ และติดเชื้อซ้ำซ้อน อัตราการตายของผู้ป่วยโควิดเฉลี่ย 2-3% อาการจะรุนแรงมากคือผู้มีโรคประจำตัว เช่น อ้วน เบาหวาน อายุเยอะ แต่คนอายุน้อยใช้ว่าจะอาการไม่หนักเท่าที่เจอคนไข้ อายุ 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัวก็มีอาการหนักใส่ท่อหายใจเสียชีวิตได้

จะแยกโควิดหรือหวัตรรรณคาหรือไข้หวัดใหญ่ แยกไม่ได้เลยอาการเริ่มต้นมีตั้งแต่ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ แยกกันไม่ได้ แยกได้อย่างเดียวคือการตรวจ ATK กับ PTR

ช่วงโควิดระบาดมีข่าวผู้เสียชีวิตตามท้องถนน ปกติออกซิเจน 96-100 ถ้าปอดบวมออกซิเจนต่ำคนไข้จะเหนื่อยทำอะไรไม่ค่อยได้ ไวรัสโควิดไปทำให้การรับรู้ของประสาทสมองผิดปกติ จากที่ออกซิเจน 70 จะต้องเหนื่อย คนกลุ่มนี้อาจจะรู้สึกไม่เหนื่อยแต่พอเดิน ๆ ไปร่างกายไม่ไหวสลบล้มลงเสียชีวิตตามท้องถนน แนะนำอีกอันที่ควรซื้อติดบ้านนอกจาก ATK ,ปรอท, เครื่องวัดความดันคือ Pulse oximeter เอาไว้วัดออกซิเจนตัวเอง

ผู้ป่วยโควิดอาการหนักจะเข้าไอซียูโควิด เจ้าหน้าที่พยาบาลที่เข้าไปดูแลต้องใส่ชุด PPE อุปกรณ์เยอะจะร้อนมาก เจ้าหน้าที่คุณไข่มุกทำได้ในเวลาจำกัด

เครื่อง Hemoabsorption หลักการคล้ายการล้างไต แต่อันนี้ไปทำเส้นที่หลอดเลือดผู้ป่วยดึงเลือดที่ได้ออกมาแล้วเข้าไปที่กรองเพื่อดึงสารการอักเสบที่ไม่ดีออก แล้วเอาเลือดที่ดีกลับเข้าไปในผู้ป่วย ทำครั้งละ 4 ชั่วโมง 3 วันติดกัน ตัวกรอง HA 330 ราคาค่อนข้างแพงตัวละ 15,000 บาท ทำ 3 วัน 45,000 บาท โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาปกติถ้าเป็นสิทธิเบิกได้คนไข้ไม่ต้องจ่ายแต่เป็น 30 บาท หรือประกันสังคมต้องจ่ายเงินเอง แต่ถ้าผู้ป่วยไม่มีเงินแล้วจำเป็นต้องทำโรงพยาบาลก็ออกให้ผู้ป่วยไม่ต้องเสียเงิน

ชุด PAPR คล้าย ๆ มนุษย์อวกาศคลุมหัวแล้วเปิดออกซิเจนเราจะเข้าไปดูคนไข้โควิดที่วิกฤตได้นานขึ้น

อาจารย์นิพัฒน์ เจียรกุล หัวหน้าภาคโรคปอดที่โรงพยาบาลศิริราชได้บริจาคเครื่องออกซิเจนแรงดันสูง ซึ่งเครื่องนี้สามารถช่วยคนไข้ได้ค่อนข้างเยอะทั้งผู้ป่วยโควิดและไม่ใช่อะไร

คุณหมอดวงใจ อายุรแพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ก็บริจาคเครื่อง PAPR เครื่องที่ใส่เข้าไปดูคนไข้โควิดที่จะทำให้เราทำงานได้นานขึ้น

หน้ากาก N95 บางช่วงขาดแคลนเราเอาไว้ใส่เวลาไปดูคนไข้ผู้ป่วยโควิดที่เป็นหวัตรรรณป้องกันได้มากกว่าปกติ เพราะเราไปดูผู้ป่วยหนักที่เชื้อค่อนข้างเยอะ เราก็บริจาคให้เจ้าหน้าที่ ตอนแรก ๆ เรามีติดติดเชื้อโควิดแค่คนเดียว แต่ตอนนี้คนไข้ผู้ป่วยโควิดค่อนข้างเยอะเลยมี 8 คี

ชาวบ้านก็มาบริจาคขนมอาหารการกิน กาแฟ น้ำ ให้เจ้าหน้าที่เป็นกำลังใจ

เรากลัวการกลายพันธุ์ของโควิดเพราะกระจายเชื้อได้มากขึ้น อาการเป็นมากขึ้นและคือต่อวัคซีนที่ให้ในปัจจุบัน สายพันธุ์ที่กังวลมี 2 สายพันธุ์คือ อัลฟา กับ เดลต้า อัลฟาเป็นสายพันธุ์อังกฤษ เดลต้าเจอครั้งแรกที่อินเดีย สายพันธุ์อัลฟาแพร่ได้ง่ายกว่าสายพันธุ์เดิม อาการหนักกว่าสายพันธุ์เดิมคือสายพันธุ์จีน เดลต้าสามารถแพร่ได้มากกว่าสายพันธุ์อังกฤษและรุนแรงกว่าสายพันธุ์อังกฤษ

สายพันธุ์ของไทยกว่า 90% คืออัปเดตวันที่ 2 กันยายนคือเป็นเดลต้าประมาณ 92.90% ส่วนสายพันธุ์ Mu ที่กังวลตามการคาดการณ์ของผมและนักไวรัสวิทยาทั่วไปว่าไม่น่าจะชนะเดลต้า

วัคซีนหลัก ๆ มี 4 กลุ่ม 1. วัคซีนเชื้อตาย คือซิโนแวคกับซิโนฟาร์ม ประสิทธิภาพอาจไม่ดีเท่าไร 2. วัคซีนที่เป็นไวรัสเวกเตอร์ที่ใช้ในประเทศเราคือ แอสตราเซนเนกา ประสิทธิภาพประมาณกลาง ๆ 3. วัคซีนชนิด mRNA ประสิทธิภาพดีหน่อยคือ ไฟเซอร์กับโมเดอร์นา 4. โนวาแวกซ์ ทำจากส่วนประกอบของโปรตีน

เวลานี้คิดวัคซีนมีผลข้างเคียงที่สำคัญ เจ็บตรงที่ฉีด อาจมีไข้ได้เป็นปกติ ปวดหัว อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ โดยเฉพาะอายุน้อย ๆ จะมีปฏิกิริยาก่อนข้างเยอะ โดยเฉพาะฉีดครั้งที่ 2 จะเป็นมากกว่าฉีดครั้งแรก ส่วนอาการแพ้้น้อยมาก ฉีดวัคซีนผ่านไปประสิทธิภาพวัคซีนจะลดลงเรื่อย ๆ เป็นเหตุผลต้องมีการฉีดกระตุ้นวัคซีน

สรุปการฉีดวัคซีนของประเทศไทยอัปเดตวันที่ 14 กันยายนที่ผ่านมา เราฉีดเข็ม 2 กับเข็ม 3 รวมกันประมาณ 14 ล้านคน ประชากรเรามี 70 ล้านคน ประมาณ 20% ของประชากร ปกติจะเกิด Herd Immunity 70% ในกรุงเทพฯฉีดรวม ๆ กันประมาณ 3 ล้านคน ประชากรกรุงเทพฯประมาณ 6-7 ล้านคน ได้ประมาณ 50% ของประชากร อุตสาหกรรมได้ประมาณ 22% ของประชากร

คนที่ฉีดเชื้อโควิดหลังจาก 14 วันอาการดีแล้วสามารถฉีดวัคซีนได้เลย แต่นโยบายเขาจะให้ดีเลยไป 3 เดือน เพราะช่วง 1-3 เดือนโอกาสติดเชื้อช้าน้อยมาก ใช้เวลาช่วงนี้อาไปฉีดคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนจะดีกว่า

ผู้ป่วยโรคไตที่ต้องล้างไตทางหลอดเลือด ถ้าป่วยหนักต้องนอนโรงพยาบาล แต่โควิดเยอะเตียงค่อนข้างเต็มก็ลำบาก ถ้าผู้ป่วยอาการโรคไตไม่รุนแรงไปล้างไตที่ไหนก็ไม่มีใครรับเพราะเป็นโควิดเขากลัวกระจายเชื้อ ฉะนั้นกลุ่มนี้โรงพยาบาลพระนครหรือยูรยาที่เรียกมาล้างไตที่โรงพยาบาล

สุดท้ายนี้ “An ounce of prevention is worth a pound of cure” คืออย่างไรการป้องกันก็ดีกว่าการรักษาอย่าให้ติดโควิดดีที่สุดถ้าติดก็ลำบาก “Where there’s a will, there’s a way” ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น ปัจจุบันการรักษาโควิดทั้งยาต่าง ๆ ทั้งวัคซีนของเรายังไม่พอใจประสิทธิภาพยังไม่ค่อยดีต้องหาทางเรื่อย ๆ ให้ยามีประสิทธิภาพดี วัคซีนที่ดีขึ้น “An army marches on its stomach” กองทัพต้องเดินด้วยท้อง บุคลากรด่านหน้าเต็มใจจะทำเต็มที่ขอแค่กำลังใจและการสนับสนุนที่ดี

ท่านวิทยากรพิเศษ น.พ.นัทธี เสนาะดนตรี
บรรยายเรื่อง “สถานการณ์ โควิดประเทศไทยและประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโควิด-19”
เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2564
ทางออนไลน์ ZOOM



สโมสรโรตารีบางรัก ร่วมกับ มูลนิธิเซนต์โยเซฟ

มอบข้าวสารในช่วงโควิด-19 ระบาด

ให้...คนพิการและบุคลากรของวิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ หนองคาย ในพระราชูปถัมภ์ฯ
จำนวน 3,780 กิโล เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2564





สโมสรโรตารีบางรัก
ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนร่วมประชุมประจำสัปดาห์
และฟังการบรรยายพิเศษ.....

Bang Rak
Rotary
Club

SERVE TO
CHANGE LIVES

**ภาวะผู้นำในยุค
NEW
NORMAL**

LEADER



คุณสุทธิ สิริพันธ์
People Growth Manager
TRUE Corporation

วันพฤหัสบดีที่ 23 กันยายน 2564
เวลา 12.00 น.- 13.30 น.

 ZOOM MEETING
Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020





ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 16 กันยายน 2564

น.พ.นัทธี เสนาะดนตรี

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ อายุรกรรมโรคไต

หนึ่งในทีมแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยโควิด โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

บรรยายเรื่อง “สถานการณ์ โควิดประเทศไทยและประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ”

วันพฤหัสบดีที่ 23 ก.ย. 64

คุณศุทธิ สิริพันธ์

เรื่อง “ภาวะผู้นำในยุค New Normal”

วันพฤหัสบดีที่ 30 ก.ย. 64

Red Rose Family Night

เวลา 18.00 น. เป็นต้นไป

วันพฤหัสบดีที่ 7 ต.ค. 64

การประชุม Club Assembly

วันพฤหัสบดีที่ 14 ต.ค. 64

คุณภาดล ถาวรกฤษรัตน์

วันพฤหัสบดีที่ 21 ต.ค. 64

ผวท.ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นพ.วิรุณ บุญนุช

ผู้ว่าการภาค 3350 โรตารีสากล

มาเยี่ยมสโมสรอย่างเป็นทางการ



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel