

Bang Rak
Rotary
Club



IMAGINE
ROTARY

สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 16 ประจำวันที่ 1 ธันวาคม 2565



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 แขวงสีพระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์: 089-484-5656
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



นย.ปราณี วิททยเมธ



มวลมิตรโรแทเรียนที่รักทุกท่านคะ

วันนี้เราได้ผู้โชคดี 2 ท่านคือ **อน.สิทธิโชค ศรีเจริญ** และ **อน.สภาพร ชินะจิตร** จากการจับสลากรายชื่อผู้เข้าร่วมการประชุมครบ 100% ในเดือนพฤศจิกายน 2565 ขอขอบคุณ **รท. อภิญญา จรัสกุลโสง** ที่จัดหาของขวัญให้กับท่านที่โชคดีคะ

จากการที่ท่าน **อน.สุธรรม สัจจากิมุข** ได้รับรางวัล ITCC Lifetime Achievement Awards 2022 จากหอการค้าอินเดีย - ไทย9 วันนี้ท่าน **อน.สุธรรม** ได้มาเล่าถึงสิ่งที่ท่านได้อุทิศให้กับสิ่งต่างๆ จนได้รับการยกย่องจากหอการค้าฯ นำเสียดายที่เวลาจำกัดทำให้ท่านแบ่งปันประสบการณ์เหล่านั้นไม่จบ ก็คงจะต้องมีรอบต่อไป ขอแสดงความชื่นชมกับท่าน**อน.สุธรรม** สำหรับสิ่งที่ท่านได้ทำด้วยคะ

วันเวลาแห่งความสนุกสนานในงานคริสต์มาสและปีใหม่ใกล้เข้ามาแล้ว**นย.ณัชชา เหมะจันทร์** แจ้งความดีหน้าของงานได้อย่างตื่นเต้นเร้าใจ ท่านที่ได้รับฟังจะรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนของความมุ่งมั่นตั้งใจของประธานจัดงานและจะไม่พลาดที่จะมาร่วมงานในวันศุกร์ที่ 23 ธันวาคมนี้อย่างแน่นอน

ขอขอบพระคุณ **นพ.มบุญ ลิเชวงวงศ์** ที่กรุณามารักษาอาการของโควิด-19 ที่กลับมาระบาดเพิ่มอีกในแบบที่กลายพันธุ์ออกไป ทำให้เราเข้าใจสถานการณ์มากขึ้นและทราบวิธีที่จะป้องกันตนเองได้ดีขึ้นด้วย ขอขอบพระคุณท่าน **อน.ทวิสิน เทพหัสติน ณ อรุรยา** ที่กรุณาดูแลรับส่งคุณหมอด้วยเช่นกันคะ

สัปดาห์หน้า เราจะมาฟังเรื่องราวที่น่าสนใจของกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากพิษโควิด -19 ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา และงานที่องค์กร iCare ได้ทำเพื่อระดับประดองหลาย ๆชีวิตให้ยังคงยืนหยัดต่อสู้กับชีวิต ได้รู้ว่าพวกเรามีได้อยู่เพียงลำพัง มาร่วมรับฟังเรื่องราวเหล่านี้ได้จาก**คุณไมเคิล แอนเดรียสัน** กันนะคะ

แล้วพบกันใหม่สัปดาห์หน้าคะ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

นายกปราณี วิททยเมธ

นายกสโมสรโรตารีบางรักปี 2565-66



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 17/2565-66
วันพฤหัสบดีที่ 1 ธันวาคม 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	22	ท่าน
ประชุมทดแทน	2	ท่าน
ขาดประชุม	39	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 39.34%

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 41.99%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพตะวันออก	1	ท่าน
สโมสรโรตารีพระโขนง	1	ท่าน
แขกสโมสร	5	ท่าน

รวม 30 ท่าน





เชิญพบกับ

งานประชุมใหญ่ภาค ปี 2566

2023 DISTRICT CONFERENCE



ผู้ว่าการภาค 2565-66



IMAGINE ROTARY



ประธานจัดงาน
ประชุมใหญ่ ปี 2566

วันที่ 18-19 มีนาคม 2566 ณ สวนนนุช พัทยา จ.ชลบุรี



นพ.มบุญ ลิเซววงษ์

หัวหน้าห้องไอซียู โรงพยาบาลวิชัยยุทธ อัปเดต COVID 19 และโรคทางเดินหายใจ

โควิดเป็นโรคใหม่ที่มาเรียนรู้ด้วยกันเกือบ 3 ปีแล้ว พบครั้งแรกที่อู่ฮั่น ประเทศจีน ธันวาคม 2019 ไวรัสโควิด 19 เป็นโคโรนาไวรัสตัวที่ 7 คือ 4 ตัวแรกเหมือนหวัดธรรมดา มีซาร์ส มีเมอร์ส แล้วก็เจอตัวไวรัสโควิด 19 โคโรนาเป็นมงกุฎ คือมีหนามแหลมไปเกาะตัวรับของเราอยู่ในทางเดินหายใจส่วนบน ทางเดินหายใจส่วนล่างอยู่ในปอดของเรา

โคโรนาไวรัสเป็น RNA VIRUS เวลาแบ่งตัวก็อปบีตัวเองจะไม่สมบูรณ์ไม่เหมือนตัวแรก เป็นเหตุผลว่าทำไมถึงได้กลายพันธุ์เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เชื่อว่าอีกไม่นานสายพันธุ์ใหม่ ๆ ก็จะมาแทนที่เพราะว่ามันแพร่ได้เร็วขึ้น เชื่อเลยว่าไวรัสตัวนี้ก็จะทำให้ทุกคนเป็นไปหมด เป็นช้าหรือเป็นเร็วเท่านั้น ไม่มีโอกาสรอด

วิธีแพร่กระจายเชื้อ มันแพร่กระจายเชื้อในอากาศ เวลาเราพูดคุยเชื้อก็ลอยออกมาในอากาศ เราไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิด มันลอยอยู่ในห้องเรานี้เป็นเวลา 3 ชั่วโมง โอกาสที่จะรอดยากต่อให้ใส่หน้ากากตลอด เวลากินข้าวเราก็ถอดหน้ากากเชื่อทุกคนจะต้องเป็น

การติดต่อส่วนใหญ่จะติดทางหายใจ ที่ติดทางมือเป็นได้เอามือไปสัมผัสกับเสมหะแล้วเอามือมาขยี้ตามาจับจุมูก อย่างอื่นทางอาหารทางเสื้อผ้าอย่าไปกังวลมาก บางคนเอาแอลกอฮอล์ไปเช็ดของที่มาส่งไม่จำเป็น เชื้อพวกนี้อยู่นอกร่างกายเราไม่กี่ชั่วโมงก็ตายไปเองที่น่าเป็นห่วงคือติดทางอากาศ เพราะฉะนั้นการใส่หน้ากากอนามัยมีความสำคัญ ใส่เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ และใส่เพื่อป้องกันไม่ให้เราติดเชื้อ

อาการถ้าคนที่ยังไม่เคยฉีดวัคซีน เริ่มต้นก็เหมือนกับหวัด มีไข้ ไอ ปวดเมื่อยตัว เจ็บคอ มีน้ำมูกไหล ไอจาม ระยะแรกเป็นระยะที่เชื้อแบ่งตัวในร่างกาย วันที่ 6 ที่ 7 ร่างกายจะสร้างสารอักเสบสู้กับมัน ตอนนั้นเราจะป่วยหนัก จะลงปอดหายใจไม่ออกจะเหนื่อย ถึงขั้นที่ออกซิเจนตกต้องเข้าไอซียูต้องใส่ท่อหายใจ ใส่เครื่องช่วยหายใจ เวลาติดเชื้อวันแรก ๆ เป็นแบบหวัดธรรมดา ถ้าจะป่วยหนักเป็นวันที่ 6 ที่ 7 ที่ 8 ไม่ใช่วันแรกติดเชื้อแล้วตาย คนที่มีอาการเยอะส่วนใหญ่ไม่ได้ฉีด คนที่ฉีดวัคซีนแล้วอาการจะน้อยเหมือนหวัดธรรมดา

วิธีการป้องกันนอกจากบอกว่าใส่หน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ สำคัญที่สุดคือการฉีดวัคซีน ยิ่งฉีดเยอะอาการก็ยิ่งเบา แต่วัคซีนไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อ ไม่ได้ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ดังนั้นแม้ว่าเราจะฉีดวัคซีนเราก็จะสามารถติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อคนอื่นด้วย

วัคซีนก็มีข้อเสีย เวลาฉีดได้เฉพาะในเลือดเท่านั้น ไม่ได้ส่วนบนของจมูกกับคอ เพราะทางเข้าคือจมูกกับคอ เราไม่มีภูมิในจมูกกับคออย่างไรเราก็จะต้องติด ฉีดวัคซีน 5 เข็ม 6 เข็มก็ยังติด เพราะฉะนั้นปัจจุบันเขาพยายามจะผลิตวัคซีนออกมาแล้วสร้างภูมิในจมูกในคอ ด้วยการพ่นเข้าไปในจมูกในคอ **ประเทศจีน** กำลังผลิต

ของไทยยังไม่มียุติที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้ตัวเองติดเชื้อคือไปฉีดวัคซีน แล้วไปติดมา 1 ครั้ง หมายความว่าเราจะมีภูมิ 2 อย่าง มีภูมิในเลือดด้วย แล้วมีภูมิที่คอที่จมูกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ติดเชื้อธรรมชาติเป็นเชื้อปัจจุบัน

เมื่อไรที่เราฉีดวัคซีน 4 เข็ม 5 เข็ม ติดเชื้อธรรมชาติแล้วร่างกายจะเข้มแข็งแข็งแรงมาก เราสามารถออกไปข้างนอกได้สังสรรค์พบปะผู้คนได้ไม่ต้องใส่หน้ากากด้วย แต่คนไหนที่ฉีดวัคซีนแล้วแต่ยังไม่ติดเชื้อก็ยังมีโอกาสติดเชื้อได้ โดยอาการจะเบา ๆ มีน้ำมูกไหล เจ็บคอ นิดหน่อย แล้วก็ดีขึ้นเอง คนไทยอย่างน้อย 10 ล้านคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน เพราะกลัวมีข่าวปลอมพอฉีดแล้วเป็นโน่นเป็นนี่ ซึ่งกลุ่มนี้เมื่อไรติดถึงแม้เป็น **โอมิครอน** ก็จะป่วยหนักได้ เพราะฉะนั้นเราพยายามชี้ให้คนมาฉีดเพราะตอนนี้วัคซีนล้นเอาไปโยนทิ้งแล้วไม่มีคนมาฉีด

ในขนาดต้อนไกลซึ่งต่างประเทศเริ่มฉีดแล้วใน **อเมริกา สิงคโปร์** เขาฉีดวัคซีน 2 ชนิด 2 สายพันธุ์ หมายถึงวัคซีนเชื้อดั่งเดิม **อู่ฮั่น** กับ **BA.4/BA.5** ซึ่งสามารถจะป้องกันเชื้อปัจจุบันได้ แต่เชื่อว่า **BA.4/BA.5** ก็เปลี่ยนอีกแล้วตามไม่ทัน อย่างไรก็ตามเราก็ต้องฉีดวัคซีนทุกปี ๆ ละครั้งเหมือนกับ **ไข้หวัดใหญ่**

ในปัจจุบันนอกจากวัคซีนแล้วเราก็มียารักษาติดเชื้อ ก่อนหน้านี้มียาชื่อ **ฟาวิพิราเวียร์** จริง ๆ ไม่มีประโยชน์ปัจจุบันเชื่อว่าหมอส่วนใหญ่เลิกใช้แล้ว มียากินชื่อ **โมลนูพิราเวียร์** อีกตัวชื่อ **แพ็กซ์โลวิด** ก็เข้ามาบ้านเราแล้ว ยาพวกนี้สามารถลดอาการให้ป่วยเบาดีขึ้น ถ้าคนไหนกินยาไม่ได้ก็ใช้ยาฉีดชื่อ **เรมเดซิเวียร์**

คนไหนไม่ได้ฉีดวัคซีนแล้วติดเชื้อรีบเข้ามารักษาภายใน 5 วันก็สามารถจะช่วยชีวิตได้ นอกจากนั้นเรามี **ภูมิคุ้มกันสำเร็จรูป** เป็นแอนติบอดี ซึ่งผลิตขึ้นมาสำหรับจับตัวปุ่มหนามของไวรัส ฉีดเข้าไปในร่างกายเชื้อโรคเข้ามาก็ไปจับปุ่มหนามก็ไม่สามารถเข้าร่างกายเราได้ **ประเทศไทย** ก็สั่งมามากพอสมควร แต่ปัญหาคือว่าในขนาดต้อนไกลภูมิคุ้มกันสำเร็จรูปที่เราสั่งมาเป็นแสนโดสจะไม่ได้ผล เพราะเชื้อกลายพันธุ์ไปแล้ว



ลองโควิดหมายความว่าคนที่มีอาการตกค้างหลังจากติดเชื้อไปแล้ว 3 เดือนหายแล้ว 3 เดือนยังมีอาการ ส่วนใหญ่คนที่เป็**นลองโควิด**มักจะมีทางจิตใจ คือเครียด กลัวเวลาเป็นโควิดไม่กล้าเจอคนกลัวจะไปติด นอนไม่หลับ วิดกกังวล พวกนี้อาการก็ส่งผลให้เกิด**ลองโควิด**มากกว่าทางร่างกาย

ปัจจุบันเราต้องเลิกวิดกกังวลมากเกินไป ฉีดวัคซีน 3 เข็ม 4 เข็มแล้วติดก็ไม่ต้องกลัว เดี่ยวนี้มียากิน สมัยแรก ๆ ให้กักตัวเองเรายังไม่มี ATK มีแต่รหัสพันธุกรรม RT-PCR บางคนตรวจ RT-PCR 1 เดือนยังบวก ปัจจุบันการกักตัวแยกตัวน้อยลงไปมาก ๆ แต่ก่อนเป็นเดือนลดลงมา 2 สัปดาห์ ลงมา 10 วัน ตอนนี้อยู่ 5 วันก็เพียงพอแล้ว อยู่บ้านหลังจากนั้นก็ใส่หน้ากากออกนอกบ้านโอกาสที่จะออกไปแพร่เชื้อคนอื่นน้อยลง แต่ตรวจ ATK ส่วนใหญ่บางคน 6 วัน 7 วัน ก็จะลบแล้ว บางคนอาจถึง 10 วัน ไม่ต้องตกใจ เพราะส่วนใหญ่หายเองหมด

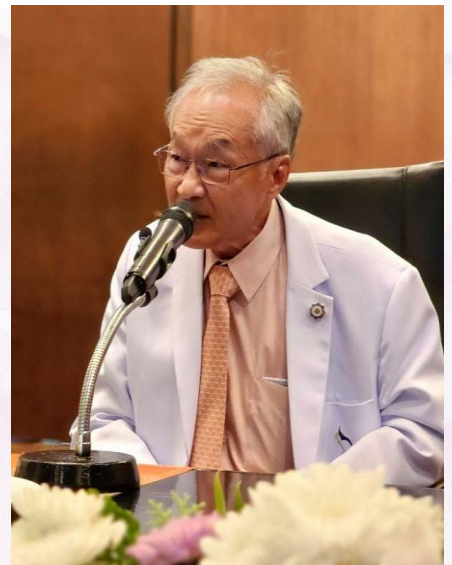
ช่วง**ไวรัสโควิด**ระบาด 2 ปีที่ผ่านมาเราตรวจ**ไขหวัดใหญ่** ตรวจ **RSV** ตรวจเชื้ออย่างอื่นหายหมด เพราะเราไม่มีการเดินทางระหว่างประเทศ ส่วนใหญ่เวิร์ดฟอร์มโฮม โรงเรียนก็ปิด เด็กไปโรงเรียนก็ใส่หน้ากากทุกคน เชื้อต่าง ๆ พวกนี้หายหมด แต่พอเราเปิดประเทศให้คนเดินทาง กลับไปทำงานเหมือนปกติ โรงเรียนเปิดเหมือนเดิม ปรากฏว่าภายใน 3-4 เดือนที่ผ่านมา **ไขหวัดใหญ่** พุ่ง เชื้อ **RSV** พุ่ง ไม่ใช่เป็นประเทศเราประเทศเดียว ทุกประเทศในโลกการแพร่ระบาดของไวรัสตัวอื่นเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในขณะนี้

จะเห็นว่าเด็กเล็ก ๆ ต่ำกว่า 4-5 ขวบเป็นกันเยอะ แล้วปู่ย่าตายายในบ้านติดป่วยหนักกว่าเด็ก ช่วงนี้จะเห็นคนสูงอายุ 3-4 สัปดาห์ไม่ยอมหายเพราะติดเชื้อ **RSV** ต่อให้**โควิด**เราจะมีวัคซีนก็ยังติดเพราะไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อ ช่วงนี้เวลาคนไข้เข้ามาจะตอบยากว่าเป็นเชื้ออะไร โดยเฉพาะคนโหนดที่ตรวจ **ATK** ลบ เรายังบอกไม่ได้ว่าเป็นเชื้ออะไร

ถ้าเรารู้ว่าเป็น**ไขหวัดใหญ่**มียารักษา ไวรัสทางเดินหายใจมี 2 ชนิดเท่านั้นที่มียารักษาคือ **โควิด**กับ**ไขหวัดใหญ่**ที่เหลือไม่มียารักษา และไม่มียาฉีดป้องกันด้วย เพราะฉะนั้นอยากให้ทุกคนรีบไปฉีดวัคซีน**ไขหวัดใหญ่** ตอนี้ระบาดหนัก วิธีป้องกันก็ใส่หน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ถ้ามีอาการก็รีบไปตรวจ คือขนาดผมอยากเห็นชุด **ATK** ตรวจ**โควิด**ด้วย **ไขหวัดใหญ่**ด้วย **RSV** ด้วย ตรวจได้ 3 อย่างยิ่งดีมาก



ท่านวิทยากรพิเศษ
น.พ.มบุญ ลีเซววงค์
บรรยายเรื่อง “Update โควิด 19 และโรคทางเดินหายใจ
เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565





สโมสรโรตารีบางรัก

จัดกิจกรรมหาทุนโดยการฉายภาพยนตร์

เรื่อง **“AVATAR : The Way of Water”**

ในวันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม 2565

รอบการกุศล เวลา 13.45 น.

โรงภาพยนตร์ดวอเทียร์ ซีเนอาร์ต @ ดิ เอ็มควอเทียร์

รายได้สมทบทุนโครงการเพื่อพัฒนาและส่งเสริมรายได้

ให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยวในชุมชนต่าง ๆ

โครงการทุนการศึกษาแก่เยาวชนสตรี

และโครงการบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ เพื่อสังคม

ของสโมสรโรตารีบางรัก

สนับสนุนโดย



Next Speaker

วิทยากรสัปดาห์หน้า

Bang Rak
Rotary
Club



IMAGINE
ROTARY



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมประชุม

Changing Lives: From COVID to Beyond

วันพฤหัสบดีที่ 8 ธันวาคม 2565
เวลา 12.30 - 13.45 น.

OnSite Meeting : Royal Orchid Sheraton
OnLine Meeting : Zoom Meeting



Michael Andreassen
iCare Thailand Foundation

Meeting ID : 921 080 1771 Passcode : rotary2020



ท่านวิทยากรพิเศษ
วันพฤหัสบดีที่ 1 ธันวาคม 2565
น.พ.มบุญ ลีเชวงวงศ์
หัวหน้าห้อง ไอ ซี ยู โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
บรรยายเรื่อง “Update โควิด 19 และโรคทางเดินหายใจ”

วันพฤหัสบดีที่ 8 ธ.ค. 65

Khun Michael Andreassen

เรื่อง “Changing Lives: From COVID to Beyond”

วันพฤหัสบดีที่ 15 ธ.ค. 65

อพภ.ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วิรุณ บุญบุช

เรื่อง “เรื่องของท้องและลำไส้ที่ต้องใส่ใจ”

วันพฤหัสบดีที่ 22 ธ.ค. 65

งดประชุมประจำสัปดาห์

เนื่องจากจัดการประชุมใหญ่ประจำปี และงานฉลอง
คริสต์มาสและปีใหม่

ในวันศุกร์ที่ 23 ธันวาคม

เวลา 18.00 น. เป็นต้นไป



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