

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ Coronavirus disease 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งมีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2) โดยทั่วไปจะไม่มีอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย ได้แก่ ไข้ ไอ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ท้องเสีย จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรสส่วนน้อยที่จะมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิต โรคจะทำลายปอดและระบบทางเดินหายใจ มีรายงานว่าอัตราเสียชีวิตจะเพิ่มขึ้นในผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวและโรคร่วม เริ่มพบผู้ป่วยครั้งแรกเมื่อเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) ที่เมืองอู่ฮั่นเมืองหลวงของมณฑล หูเป่ย์ ภาคกลางของประเทศจีน ซึ่งเป็นเมืองใหญ่มีผู้คนหนาแน่น จึงเกิดการระบาดใหญ่ได้รวดเร็วการดูแลรักษาเป็นไปอย่างฉุกเฉิน มีคนป่วยหนักและตายมากเกินที่ควรจะเป็น ภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์หลังจากพบผู้ป่วยรายแรก เชื้อไวรัสดังกล่าวได้แพร่กระจายไปยังประเทศต่างๆ ในทุกทวีปทั่วโลก จนองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และเป็นการแพร่ระบาดใหญ่ระดับโลก (Pandemic) ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว (WHO, 2020)

สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบบุคลากรติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในช่วงเดือนเมษายน ถึง พฤศจิกายน 2564 จำนวน 13 ราย มีทั้งที่มีอาการแสดงและไม่มีอาการแสดง บางรายพบการติดเชื้อในปอด บางรายได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ในขณะที่เข้ารับการรักษา ซึ่งแผนการรักษาของแต่ละรายมีความแตกต่างกัน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง โดยกลุ่มงานพัฒนาวิจัย นวัตกรรม และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้ทำการถอดบทเรียนบุคลากรสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย ที่ได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากข้อมูลการถอดบทเรียนดังกล่าว พบว่า บุคลากรผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีอาการแสดงขณะเข้ารับการรักษา เช่น จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส เป็นต้น บางรายยังคงมีอาการต่อเนื่องอยู่ ภาวะที่พบผลกระทบระยะยาวของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีหลายชื่อ ไม่ว่าจะเป็น Long Covid-19, Post-Covid-19, Long-haul covid, Post-acute Covid-19 syndrome หรือ Chronic Covid-19 ผลกระทบระยะยาวจากการนอนโรงพยาบาลและจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มักเกิดในคนที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการนอนโรงพยาบาล

โดยเฉพาะเข้ารับการรักษาตัวใน ICU ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ อาจจะทำให้แขนขาไม่ค่อยมีแรง และยังคงรู้สึกเหนื่อยล้าแม้จะไม่มีเชื้อโควิดอยู่แล้ว ในบางกรณีอาจมีผลต่อการคิดและคำพูด นำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิตใจหลังประสบเหตุรุนแรง (Post-Traumatic stress disorder)

จากที่มาและปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ทางคณะผู้จัดทำจึงมีแนวความคิดในการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียเพื่อการนำเสนอ เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 เพื่อใช้เป็นแนวทางประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ที่สนใจให้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพภายหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และเป็นข้อมูลสำหรับเตรียมการในการดูแลสุขภาพต่อไป (รพีพรรณ รัตนพวงศันรา มอรัตน์, 2564)

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อวิเคราะห์และออกแบบสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19

1.2.2 เพื่อการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19

1.2.3 เพื่อประเมินคุณภาพของสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านสื่อมัลติมีเดีย โดยนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียเพื่อการนำเสนอ ประกอบด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวและเสียง

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 มีหัวข้อดังต่อไปนี้

- 1) ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- 2) หากเบื่ออาหารควรแบ่งเป็นมื้อย่อย หลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- 3) ทานอาหารที่มีโพแทสเซียม
- 4) ทานอาหารที่มีกากใยสูง
- 5) ทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ
- 6) หลีกเลี่ยงคาเฟอีน อาหารมีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน

- 7) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 8) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 9) ทำกิจกรรมทางกาย พัฒนากล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ เพื่อลดอาการเหนื่อย
- 10) ยืดเหยียดร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและออกกำลังกาย แอโรบิค คาร์ดิโอ
- 11) สังเกตอาการผิดปกติ
- 12) ฉีดวัคซีนป้องกันโควิดหลังหายป่วย 1-3 เดือน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19
- 1.4.2 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการทำสื่อมัลติมีเดียรูปแบบสื่อประชาสัมพันธ์
- 1.4.3 ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียเรื่องอื่นๆ ต่อไป

1.5 นิยามศัพท์

- 1.5.1 สื่อมัลติมีเดีย หมายถึง สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 โดยนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียเพื่อการนำเสนอ ประกอบด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวและเสียง
- 1.5.2 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 หมายถึง การป้องกัน การดูแลรักษา การทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยฟื้นฟูปอด หลีกเลี่ยงคาเฟอีน ออกกำลังยืดกล้ามเนื้อ
- 1.5.3 ผู้ใช้ หมายถึง ผู้ที่สนใจ