

1. **ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา :** การศึกษาประสิทธิผลการใช้ยาสมุนไพรตำรับกลุ่ม Long Covid-19 ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย
2. **คำสำคัญ :** การใช้ยาสมุนไพรตำรับกลุ่มอาการ Long Covid-19
3. **สรุปผลงานโดยย่อ :** การใช้ยาสมุนไพรตำรับในการรักษาภาวะของคนที่ยาจากโควิด-19 แล้วแต่ยังต้องเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลแม่ลาว ตั้งแต่ เมษายน 2565 ถึง มิถุนายน 2565 รวมทั้งหมด 3 เดือน จำนวน 14 ราย ที่รับยาสมุนไพรตำรับ จากทั้งหมด 47 ราย
4. **ชื่อและที่อยู่ขององค์กร :** หน่วยงาน การแพทย์แผนไทย กลุ่มงาน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลแม่ลาว
5. **สมาชิกทีม :** นางวรรณมา คงหมั่น ตำแหน่ง จพ.สาธารณสุขชำนาญงาน และ เจ้าหน้าที่กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย
6. **เป้าหมาย :** เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของยาสมุนไพรตำรับ ต่อการบรรเทาอาการของผู้ป่วยกลุ่ม Long Covid-19 ในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่ลาว
7. **ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ :** อาการที่พบบ่อยหลังการติดเชื้อโควิด-19 เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อไม่มีแรง ไอเรื้อรัง การรับรสและได้กลิ่นผิดปกติ รู้สึกเหมือนมีไข้ ปวดศีรษะ มึนศีรษะ นอนไม่หลับ ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด ใจสั่น แน่นหน้าอก ท้องเสีย ท้องอืด โดยเฉพาะกลุ่มทางเดินหายใจที่มีอาการยาวนาน หลังทราบอาการการติดเชื้อของกลุ่มเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลแม่ลาวที่มีสภาวะ Long COVID ทางกลุ่มงานการแพทย์แผนไทย ได้ตรวจประเมินอาการของกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ต้องการรับการรักษาทางแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นแนวทางช่วยเหลือและเฝ้าระวังในการดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลแม่ลาว
8. **กิจกรรมการพัฒนา :** ประชาสัมพันธ์การใช้ยาสมุนไพรตำรับช่วยบรรเทาอาการ Long Covid-19 ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ รพ.แม่ลาว ที่ติดเชื้อโควิด 19 หลังการรักษาครบ 10 วัน **ที่สมัครใจ** ระยะเวลา ตั้งแต่เดือนเมษายน 2565 ถึง มิถุนายน 2565 ซักประวัติ อาการให้คำแนะนำ การกินยา การปฏิบัติตัวติดตามสอบถามอาการหลังได้รับยาสมุนไพรตำรับ ในวันที่ 3 7 14 30 วันหลังรับยา
9. **การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง :**จากการติดตามอาการ 3 วันหลังได้รับยาสมุนไพรพบว่าอาการอ่อนเพลียเหนื่อยง่ายลดลงร้อยละ 73 อาการเวียนศีรษะ หายใจไม่อิ่ม แน่นหน้าอก ใจสั่นลดลงร้อยละ67 อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ลดลงร้อยละ 33 อาการไอเรื้อรังลดลงร้อยละ 83 อาการเหมือนมีไข้ตลอดเวลาลดลงร้อยละ 27 อาการ ท้องเสีย ท้องอืด ลดลงร้อยละ50 จากการติดตามอาการ 7 วันหลังได้รับยาสมุนไพรพบว่าอาการอ่อนเพลียเหนื่อยง่ายลดลงร้อยละ 27อาการเวียนศีรษะ หายใจไม่อิ่ม แน่นหน้าอก ใจสั่นลดลงร้อยละ12 อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงอาการดีขึ้น อาการไอเรื้อรังลดลงร้อยละ 33 อาการเหมือนมีไข้ อาการดีขึ้น ไม่พบอาการหลงเหลือ อาการท้องอืด ลดลงร้อยละ50
10. **บทเรียนที่ได้รับ :** เป็นทางเลือกของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลแม่ลาวและนำไปสู่การวางแผนให้การดูแลผู้ป่วยที่เกิดอาการ Long ตลอดจนนำไปสู่แนวทางการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการสามารถนำข้อมูลไปพัฒนาเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยสามารถนำข้อมูลไปพัฒนาแบบตอบกลับการเกิดปฏิกิริยาหลังการใช้ยาสมุนไพรแล้วนำกลับมาใช้ในงานประจำต่อไป
11. **การติดต่อกับทีมงาน :** นางวรรณมา คงหมั่น