ทบทวนเรื่องราว COVID-19

โดย Min Sen Concept (health) 24 เมษายน 2564

จากการระบาดของ COVID ในประเทศไทยในวันที่ 23 เมษายน ที่มีมากเป็นพิเศษถึง 2,070 ราย มากเป็นประวัติการณ์ของประเทศไทย และในวันที่ 24 เมษายน ยังเพิ่มขึ้นมาเป็น 2,839 ราย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ซึ่งก็มีการเพิ่มของผู้ติดเชื้อมากเป็นประวัติการณ์ ทั้งสองวัน ขึ้นมาถึง 740 ราย และ 1582 ราย ในวันที่ 24 เมษายน ซึ่งทำให้คนทั่วไปรวมทั้งคนในจังหวัดใหญ่ทีมีการติดอย่างมาก เช่น กรุงเทพ เชียงใหม่ สมุทรปราการ ชลบุรี และนนทบุรี มีการวิตกกังวลค่อนข้างมาก จึงขอนำเรื่องความรู้เกี่ยวกับ COVID มาทบทวนให้ผู้อ่านได้รับรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลลงได้บ้าง

เชื้อไวรัส COVID-19 มีการเปลี่ยนสายพันธุ์ไปแล้วไม่ต่ำกว่า 9 สายพันธุ์ ไวรัสนี้ ไม่ใช่สิ่งมีชีวิต เป็นโมเลกุลของโปรตีน ที่ปกคลุมด้วยชั้นของไขมัน ซึ่งเมื่อดูดซึมโดยเซลของร่างกายเราแล้ว โดยเฉพาะในกระพุ้งแก้ม จะเปลี่ยนรหัสพันธุกรรม (กลายพันธุ์) และแปลงเป็นเซลผู้รุกรานและพร้อมที่จะขยายตัวในเซลต่อไปได้ และด้วยการที่มันไม่ใช่สิ่งมีชีวิต จึงไม่สามารถฆ่าได้ แต่มันจะสลายไปเอง โดยการสลายจะขึ้นกับอุณหภูมิ ความชื้น และประเภทของวัตถุที่อยู่

ไวรัสมีความเปราะบางมาก ด้วยมันมีเพียงชั้นไขมันบาง ๆ ปกป้องมัน จึงถูกทำลายได้ด้วย สบู่ หรือผงซักฟอก นั่นคือ การล้างมือด้วยสบู่ และใช้เวลาในการถูมือประมาณ 20 วินาที เพื่อละลายชั้น

ไขมันโมเลกุลของโปรตีน ที่จะทำให้มันแตกตัวไม่คงสภาพเดิมและสลายไป

ไวรัสแพ้ความร้อน เนื่องจากความร้อนละลายไขมัน โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่า 77 องศาเซลเซียส นั่นคือ เสื้อผ้าที่ซักด้วยผงซักฟอก หรือน้ำร้อน ก็ทำให้ไวรัสนี้สลายตัวไป ไวรัสไม่ชอบแอลกอฮอล์ 65 % ขึ้นไป เพราะแอลกอฮอล์ทำให้ไขมันแตกสลาย โดยเฉพาะไขมันที่เคลือบไวรัสนี้ ก็ส่งผลทำให้ไวรัสนี้แตกสลายไปเช่นกัน

ไวรัสไม่ชอบสารฟอกขาว ซึ่งมักจะเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับคลอรีน โดยมีส่วนผสม 1:5 สารละลายนี้จะไปละลายโปรตีนโดยตรง โดยทำลายจากด้านใน นั่นคือ สารฟอกขาวในการซักผ้าก็ช่วยฆ่าเชื้อได้เลย

ไวรัสไม่ทนต่อรังสี UV ที่มีความยาวคลื่นสั้น คือช่วง 200-313 นาโมเมตร โดยค่าที่ดีที่สุดอยู่ที่ 260 นาโนเมตร ซึ่งเป็นการทำลายโครงสร้างของไวรัส ทำให้ไม่สามารถจำลองตนเองได้เพื่อที่ขยายจำนวนได้ต่อไป แต่ UV ก็มีอันตรายต่อผิวและดวงตาได้ หากแสงส่องโดนผิวหนังโดยตรง จึงเหมาะกับการใช้กับสิ่งของ

อาการของ COVID องค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้ติดเชื้อ จะมีอาการเริ่มแรก คือ มีไข้ ตามมาด้วยอาการไอแห้ง ๆ หลังจากนั้นราว 1 สัปดาห์จะมีปัญหาหายใจติดขัด หายใจถี่และลำบาก มีอาการเมื่อยล้าผู้ป่วยอาการหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบร่วมด้วย และรุนแรงมากจนทำให้อวัยวะภายในล้มเหลว แต่โดยมาก คือ 80 %

ไม่มีอาการรุนแรง 14 % มีอาการรุนแรง และ 6 % เท่านั้นที่มีอาการวิกฤติ และอัตราเสียชีวิตอยู่ในระดับต่ำ 1-2 % กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงในการเสียชีวิต คือ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยอ้วน ฯ

การตรวจหาเชื้อ มีหลายวิธี การตรวจเชื้อโดยตรง เช่น RT-PCR, INAA และ antigen วิธีตรวจสารภูมิต้านทานที่ร่างกายสร้างตอบสนองต่อการติดเนื้อไวรัส ระยะที่สามารถตรวจจับไวรัสได้ ไวรัสจะพบในลมหายใจส่วนบน และลดลงหลังเริ่มป่วย แต่สามารถถ่ายแบบตนเองแต่ยังไม่สามารถเพาะได้หลังจาก 9 วันจากเริ่มป่วย การเพาะไวรัสจากตัวอย่างทางเดินลมหายใจส่วนบนจะไม่สำเร็จถ้าไวรัสยังน้อย หลังจากฟื้นสภาพจากการเจ็บป่วย คนไข้จงนวนมากจะไม่มี RNA ไวรัสที่ตรวจจับได้ในตัวอย่างทางเดินหายใจส่วนบน นั่นคือ เรามีความรู้ในการตรวจวินิจฉัยค่อนข้างดี และมีความแม่นยำในการตรวจวินิจฉัย

การรักษา FDA สหรัฐ ได้ยอมรับการใช้ยา remdesivir (Veklury) ในการรักษาผู้ป่วยตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป และมีการใช้ยา baricitinib (Olumiant) โดยยานี้จะช่วยลดการอักเสบ ร่วมกับการช่วยกำจัดไวรัสได้ด้วย โดยแนะนำให้ใช้ร่วมกับ remdesivir โดยเฉพาะในผู้ที่ใช้เครื่องช่วยหายใจที่อยู่ในโรงพยาบาล นอกจากนี้ยังมียากลุ่ม monoclonal antibody ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับไวรัส การใช้ยา bamlanivimab ร่วมกับ etesevimab หรือการใช้ยา casirivimab และ imdevimab ซึ่งเหมาะกับคนที่มีอาการไม่มาก แต่มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ซึ่งแม้แต่อดีตประธานาธิบดีทรัมป์ ก็ได้ใช้ยาเหล่านี้ และก็สามารถฟื้นตัวกลับมาได้เป็นอย่างดีภายใน 3 วัน รวมถึงการใช้ยา

cortocosteeroid ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ที่ต้องใช้ออกซิเจน และเครื่องช่วยหายใจ รวมถึงยอมรับการใช้ plasma therapy ในการรักษา ซึ่งคือการนำพลาสมาจากเลือดในผู้ป่วยที่หายดีแล้วจากการติดเชื้อ COVID

ในกรณีที่ต้องดูแลคนที่ติด COVID ในบ้าน ก็ต้องมีพื้นที่แยกผู้ป่วยให้ห่างจากคนทั่วไป โดยให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เปิดหน้าต่างบ่อย ๆ แจ้งเตือนคนที่อยู่ในบ้านนั้นไม่ให้มีการติดต่อหรือสัมผัสกับผู้ป่วย ด้วยการใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเข้าไปในห้องผู้ป่วย แยกจาน ถ้วย ช้อนส้อม รวมทั้งเครื่องนอน และทำความสะอาดอุปกรณ์เหล่านั้นด้วยน้ำยาที่มีฟอง (สบู่ ผงซักฟอก) รวมถึงล้างมือเราบ่อย ๆ และเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวต่าง ๆ ด้วยแอลกอฮอล์ 65 % ขึ้นไป ส่วนการดูแลผู้ป่วย ด้วยการตรวจวัดอาการต่าง ๆ ของเขา และหากมีอาการ หายใจลำบาก สับสน ไม่พูดจาก หรือเคลื่อนไหว มีอาการเจ็บแน่นอก เป็นสัญญาณอันตรายควรเรียกหน่วยกู้ชีพทันที หรือโทร 1669

หากต้องไปเยี่ยมผู้สูงอายุ เราควรจะยกเลิกการไปเยี่ยมหากเรารู้สึกไม่สบาย หรือสงสัยว่ามีความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID และควรรายงานหน่วยแพทย์หากเรามีความเสี่ยงในการติดต่อกับผู้ติดเชื้อกลุ่มแรก หรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยง รวมทั้งให้ความร่วมมือในการบอก timeline การเดินทางของเรา และหากจำเป็นก็ต้องไปตรวจหาเชื้อ รวมถึงการแยกตนเองออกจากสังคม และทิ้งระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้คน ใช้น้ำยาทำความสะอาดพื้นที่ในห้องต่าง ๆ ที่เราใช้ โดยเฉพาะลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ฯ รวมถึงอธิบายว่าเรามีความเสี่ยงอะไร เพื่อที่ทำให้พวกเขาไม่ต้องวิตกกังวลมาก รวมถึงสามารถสื่อสารกันได้ด้วยโทรศัพท์ หรือ video call

การออกไปซื้อของ ควรเลือกเวลาที่คนไม่มากนัก และควรทำการแจ้งตำแหน่งตามกฎของสถานที่นั้น ๆ เพื่อให้ทราบว่าเราเข้าไปในพื้นที่นั้น (หากมีการระบาด เขาจะได้แจ้งเตือนเราได้) สวมหน้ากาก และนำน้ำยาทำความสะอาดมือไปด้วย และอยู่ในพื้นที่นั้นให้สั้นที่สุด หรือเท่าที่จำเป็น เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร

นั่นคือ เราทราบรายละเอียดของไวรัส รู้ปัญหาของไวรัส อาการ การติดเชื้อ การตรวจวินิจฉัย และการรักษาได้อย่างดีแล้ว เมื่อเทียบกับในปี 2020 แต่อย่างไรก็ตาม หากมีผู้ติดเชื้อมากเกินไป ก็จะเป็นการรบกวนต่อกระบวนการสาธารณสุข ทั้งในด้านการตรวจวินิจฉัย และการรักษา เพราะเมื่อมีจำนวนผู้ติดเชื้อมาก ก็จะรบกวนพื้นที่ของโรงพยาบาลที่จะใช้รักษาคนทั่วไป รวมถึงการครองพื้นที่และเครื่องช่วยหายใจ รวมถึงสร้างปัญหาที่จะเยียวยา ซึ่งสิ่งที่จะช่วยลดการเข้ามาของผู้ป่วย คือ การรับวัคซีน เพื่อให้คนส่วนใหญ่มีภูมิคุ้มกันโรค อย่างไรก็ตามการรับวัคซีนแล้ว ก็ไม่ได้การันตีว่า เราจะไม่ติดเชื้ออีก แต่มีผลเพื่อให้โอกาสติดเชื้อนั้นไม่รุนแรง และติดเชื้อน้อยลง ข้อมูลในสิงคโปร์ ก็ยืนยันว่า มีการติดเชื้อซ้ำในคนงานที่เคยติดเชื้อแล้วในปีที่แล้ว นั่นคือ การฉีดวัคซีนมีความเป็นไปได้สูงที่จะต้องฉีดวัคซีนทุกปี คล้ายกับไข้หวัดใหญ่

การป้องกันการติดเชื้อ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยการหลีกเลี่ยงการเข้าอยู่ในสังคม โดยเฉพาะในพื้นที่ปิดและใช้เครื่องปรับอากาศ ถ้าหากจำเป็นจะต้องไป ก็ใช้เวลาอยู่ในพื้นที่เช่นนั้นให้น้อยที่สุด (ปลอดภัยด้วยการอยู่ในพื้นที่เปิด อากาศถ่ายเทดี)

หน้ากากอนามัยในการปิดปากและจมูก ใช้ทิชชูปิดปากเวลาจามและไอ ทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วและล้างมือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ไม่สัมผัสตา จมูก และปากเมื่อยังไม่ได้ล้างมือ เลี่ยงการสัมผัสใกล้นิดผู้ที่ไม่สบาย และเว้นระยะห่างกันในสังคมอย่างน้อย 2 เมตร

ติดตามรายละเอียดอื่นเพิ่มเติม

ได้จาก www.minsenconcept.com