

แนวคิดการดูแลตนเองในสงคราม COVID

โดย Min Sen Concept (Health) 16 กรกฎาคม 2564

สงคราม คือ สถานะความขัดแย้งระหว่างหน่วยทางการเมืองที่ดำรงอยู่เป็นอิสระ ที่ใช้ความรุนแรงในการรุกราน การทำลายล้าง และมีอัตราเสียชีวิตในระดับสูง โดยมากมีการใช้อาวุธ หรือกำลังทหารทั้งที่เป็นแบบทางการและไม่เป็นทางการ สงครามเป็นสากล เป็นส่วนที่สืบมาแต่บรรพชนของธรรมชาติมนุษย์ หรือเป็นเพียงผลลัพธ์แห่งกรณีสิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม หรือระบบนิเวศเฉพาะ

ในสงคราม ก็จะต้องมีข้าศึก คือ ถ้าไม่มีข้าศึกก็ไม่มีสงคราม และในสนามรบไม่ได้มีเพียงฝ่ายเราที่เป็นผู้กำหนดเงื่อนไขสงคราม แต่สงครามโควิดนี้ ข้าศึกไม่ใช่คนที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เป็นไวรัสโคโรนา ซึ่งพิสูจน์แล้วว่า ข้าศึกไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง และเคลื่อนไหวไม่ได้ มีทั้งการรบที่เป็นรูปแบบ และการรบแบบกองโจร ซึ่งเราเห็นแล้วจากการที่รบเป็นรูปแบบ คือ การแพร่ระบาดที่ให้เราเห็นแล้วในการระบาดในปี 2563 ทั้งที่เกิดในประเทศจีน อิหร่าน สหราชอาณาจักร สหรัฐ อิตาลี และไทย ซึ่งดูเหมือนในการรบในรูปแบบช่วงแรกเราดูเหมือนจะควบคุมสนามรบได้ระดับหนึ่ง แต่การสถาปนาชัยชนะที่สำคัญ คือ การควบคุมพื้นที่ที่ชนะแล้ว โดยไม่ให้ข้าศึกเล็ดลอดกลับเข้ามาก่อเหตุได้อีก

การรบแบบกองโจร เป็นลักษณะของการแพร่ระบาดผ่านชายแดน และการระบาดผ่านคนงาน หรือแรงงานต่างชาติที่เข้า

มาทำงานในประเทศ และก่อให้เกิดปัญหา หรือระบาดในระลอกที่สอง รวมถึงการระบาดในระลอกที่สาม จากการศึกษาที่เราประมาท ปล่อยให้เกิดการระบาดจากคนมีรายได้ในเขตสุขุมวิทในย่านการท่องเที่ยว และก่อให้เกิดการระบาดในชุมชน หรือ คลัสเตอร์ต่าง ๆ ที่เป็นแรงงาน และชุมชนแออัดที่ยากแก่การควบคุม โดยที่เราไม่ได้ให้ความสนใจกับการเข้าใจหรือวิเคราะห์ซ้ำซ้อน ในแนวทางการควบคุม ด้วยการใช้มาตรการในการสุ่มตรวจในพื้นที่ต่าง ๆ และการป้องกันด้วยการใช้วัคซีน

รวมถึงการสื่อสารที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชนเพื่อลดความตื่นตระหนก ซึ่งในสงครามการสื่อสาร การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และเป็นทิศทางเดียวกัน แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน มีความโปร่งใส แต่การให้ข้อมูลที่แสดงสถานะ และสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยให้เป็นจริง และบอกว่าประชาชนควรจะทำอย่างไร ส่วนหน่วยรบอยู่นั้นทำอะไรไปแล้วบ้าง ต้องการการสนับสนุนอะไร จากประชาชนบ้าง มิใช่เพียงการสั่ง และไม่ได้รับฟังปัญหา รวมถึงหาแนวทางแก้ไขจนเกิดปัญหาการติดเชื้อกว่า 10,000 รายต่อวัน เสียชีวิตถึงวันละ 100 คน ซึ่งนับได้ว่าไม่น้อย นี่ยังไม่รวมถึงความเสียหายทางเศรษฐกิจที่ตามมาอีกมากมาย ซึ่งผู้เขียนคงไม่กล่าวอะไรมากไปกว่านี้

แต่จะขอเสนอแนวทางการดูแลตนเองในสถานการณ์สงคราม เพราะหากเป็นสงครามจริง สิ่งที่เราต้องกระทำ คือ การทำตนเองอย่างไร ให้มีชีวิตอยู่รอด และหลังจากนั้น คือ การลดการบาดเจ็บ รวมถึง การลดความสูญเสียอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

การดำรงตนให้อยู่รอดได้ มี 3 ประการ คือ

1) **การระมัดระวังการติดเชื้อ**ที่อาจจะมาได้ในทุกช่องทาง แต่การระมัดระวังจนเกินกว่าเหตุก็อาจจะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งหลายคนก็จะกล่าวว่าเราระมัดระวังแล้ว แต่จะเอาอะไรอีก เพราะเรายังจำเป็นต้องออกไปทำงาน หารายได้ เราต้องหาอาหารมาเลี้ยงคนในครอบครัว ฯ ซึ่งแน่นอนหากเป็นสงคราม เราคงต้องแอบเร็นตัวเพื่อไปหาอาหาร ซึ่งอาจจะได้หรือไม่ได้ แต่วิกฤติครั้งนี้ดีกว่า ที่เราไม่ต้องแอบเร็นตัว เราสามารถออกไปทำงานได้ระดับหนึ่ง ดังนั้นสิ่งสำคัญ คือ การรักษาความสะอาดส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ การใช้แอลกอฮอล์พ่นมือ สิ่งของต่าง ๆ ที่เราสัมผัส การซักเสื้อผ้า และการอาบน้ำ หลังจากที่เร่ออกไปข้างนอก ที่สำคัญการติดเชื้อโดยมากมาจากการทานอาหารร่วมกัน ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารร่วมกันกับกลุ่มคนที่มีความเสี่ยง และหากจำเป็นก็ควรทานเป็นอาหารจานเดียว และรีบทาน หรือแยกทานจะดีกว่า

2) **การฉีดวัคซีนป้องกัน** ซึ่งการฉีดวัคซีนก็เสมือนกับเสื้อเกราะกันกระสุน การมีไว้ย่อมดีกว่าไม่มี แต่การป้องกันในข้อแรกก็เป็นสิ่งสำคัญกว่า แต่การเลือกวัคซีนเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะปัจจุบันการใช้วัคซีน AstraZeneca ฉีด 2 เข็ม ดีกว่าวัคซีนจากจีนแน่นอน แต่ยังด้อยกว่า mRNA วัคซีนในหลายพันธ์ของโคโรนา วัคซีนที่น่าสนใจอีกชนิด คือ Novavax ซึ่งเชื่อว่ามีประสิทธิภาพเหนือ mRNA วัคซีน และยังสามารถเก็บรักษาในอุณหภูมิของตู้เย็นทั่วไปได้

การใช้ Ivermectin ซึ่งเป็นยารักษาปรสิต หรือพยาธิ นำมาใช้ในบุคลากรทางการแพทย์ของอินเดีย โดยทาน 2 เม็ด เพื่อป้องกัน สามารถลดความเสี่ยงการติดเชื้อได้ 73 % ในเดือนนั้น แต่การทาน Ivermectin 1 เม็ดร่วมกับ วิตามินซี และ hydrochloroquine เพื่อป้องกันไม่ได้ผล

3) **การใช้ยารักษา** ซึ่งเปรียบเสมือนการถูกยิงบาดเจ็บแล้ว การใช้ยาเบื้องต้นที่น่าสนใจ และราคาไม่แพง คือ **ฟ้าทะลายโจร** โดยทานที่เป็นผง ประมาณ 16-20 เม็ดต่อวัน ขึ้นกับน้ำหนักตัว แต่การทานยาเหล่านี้ เมื่อมีอาการแล้วเท่านั้น โดยถ้าเป็นสายพันธุ์เดลต้า คือ มีไข้ ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไอ ฟ้าทะลายโจรไม่เหมาะกับการป้องกัน และทานไม่ควรเกิน 5 วัน เพราะอาจจะมีอันตรายต่อร่างกายได้ อย่างน้อยก็พิสูจน์แล้วว่าอาการของโรค โดยเฉพาะปัญหาที่ปอด และจำนวนเชื้อที่มีลดน้อยลง นอกจากนี้ การทาน Ivermectin ประมาณ 0.2 ม.ก. / ก.ก. ต่อสัปดาห์ ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตใน อินเดีย ตุรกี บังคลาเทศ อิหร่าน อิรัก อียิปต์ โดยลดอัตราการเสียชีวิตได้ถึง 4 เท่า

อย่างไรก็ตาม ฟ้าทะลายโจรเป็นยาที่มีฤทธิ์เย็น หากใช้เป็นเวลานาน ๆ อาจจะมีอาการชาตามร่างกาย แขนขาอ่อนแรง ท้องอืด ท้องเสีย หรือผื่นแพ้ตามร่างกาย บางรายอาจจะมีแน่นหน้าอก ความดันโลหิตต่ำ ฟ้าทะลายโจรไม่ควรเก็บนานเกิน 1 ปี และเก็บนานจะมีผลข้างเคียงจาก คลื่นไส้ อาเจียน ขมคอ ถ่ายมาก แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ และ*ผู้ที่มิโรคตับและไต หัวใจเต้นเร็ว ควรระมัดระวังเพิ่มเติม*

สำหรับ Ivermectin มีผลข้างเคียง ได้แก่ อาการปวดท้อง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง เวียนศีรษะ ง่วงนอน เหนื่อย อาจมีไข้ และโคม่า จากความดันโลหิตต่ำได้ นอกจากนี้ อาจมีผลเสียต่อดับ ทำให้เบื่ออาหาร ปวดท้อง ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลืองตาเหลือง ๆ แต่ถ้าจะเสียชีวิตจาก COVID-19 ยานี้ก็เป็นทางเลือกที่สองรองจากฟ้าทะลายโจร

การป้องกันความเสียหายด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การศึกษาหาความรู้เรื่องต่าง ๆ เพิ่มเติม และไม่ยุ่งกับข่าวลวงต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง โดยไม่จำเป็น เช่น เรื่องการฉีดวัคซีน mRNA ควรดูว่าสถาบันนั้น ๆ มีระบบจัดเก็บและส่งมาอย่างไร เพราะวัคซีนเหล่านี้ต้องเก็บในพื้นที่อุณหภูมิต่ำมาก ซึ่งคลินิกธรรมดายากที่จะดำเนินการได้ รวมถึงการจัดส่ง จึงไม่ควรเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

การหาความรู้ในการดำรงชีวิตต่อไปอย่างไร ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และเราเองต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อรับกับโลกใหม่ที่จะเกิดขึ้น ทั้งรูปแบบงานในระบบ digital และเรียนรู้เกี่ยวกับ social media เพื่อช่วยในการทำงานของเราต่อไป ที่สำคัญจะดูแลสุขภาพจิตของเราให้เป็นปกติได้อย่างไร การบริโภคข่าวสารแต่พอดี การมองโลกตามความเป็นจริง โดยไม่เสริมความเครียดให้กับตนเองและคนรอบข้าง การดูแลร่างกายด้วยการออกกำลังกายกลางแจ้งบ้าง เพื่อรับวิตามินดี และช่วยให้การนอนหลับของเราเป็นปกติ

เราจะต้องอยู่อย่างไรต่อไปกับโควิดต่อไปในอีกหลายปี โดยใช้แนวคิดแบบเดียวกับลีเซียนลุง นายกรัฐมนตรีของสิงคโปร์ ให้เราอยู่กับโควิดเหมือนกับการอยู่กับไข้หวัดใหญ่ โดยประกาศมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2021 ให้ความสำคัญกับอัตราการป่วยหนัก ไม่สนใจการติดเชื้อ และไม่สนใจให้การติดเชื้อเป็นศูนย์ แต่เราต้องอยู่กับมันให้ได้

เพราะการให้เชื่อเป็นศูนย์นั้นต้องแลกด้วยต้นทุนมากมาย Vision วิสัยทัศน์ เป็นการมองว่า โครonavirus จะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คล้ายไข้หวัดใหญ่ โรคมือเท้าปากในเด็ก และไม่เป็นอันตรายถึงการสูญเสียชีวิต ไม่ใช่ทรัพยากรในโรงพยาบาลมากเกินไป การแกะรอยจะทำน้อยลง และการตรวจหาเป็นเรื่องปกติ และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำเองที่บ้านได้ เป็น antigen test แต่แม่นยำไม่เท่า RT-PCR และคนส่วนใหญ่จะต้องฉีดวัคซีน โดยมีการซื้อเต็มทุกปี และมีการปรับเปลี่ยนให้ทันกับโรคที่เปลี่ยนแปลงไป เศรษฐกิจจะเปิด และโลกที่จะอยู่ในอาคาร จะเปลี่ยนแปลง การเน้นการเปิดระบบอากาศให้เปิด หรือถ่ายเทให้ดีเป็นทิศทางใหม่ของโลกในอนาคต การใส่หน้ากากอาจจะต้องมีหากอยู่ในพื้นที่แออัดมาก การทานอาหารข้างนอกได้ โดยเริ่มจาก 2 คน และหลัง 12 กรกฎาคม จะทานได้ 5 คน

Strategy กลยุทธ์ โดยมีการ กำหนดเป็น Test, Trace, Vaccination

Test ต้องมีการตรวจภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะงานที่เป็น event บางงาน ซึ่งสำหรับ Sinovac ยังไม่ได้รับการยอมรับ ต้อง test ก่อนเข้าร่วมงาน แต่กลุ่ม mRNA ไม่ต้องตรวจสอบซ้ำ มีวิธีการ

ตรวจสอบให้มีความหลากหลาย โดยลดต้นทุน และง่ายขึ้น โดยที่ไม่เจ็บ เช่น antigen testing การดูจากน้ำเสียว่ามีไวรัสอะไร เจือปนไหม เพื่อหา cluster เพื่อตรวจสอบอย่างรุนแรง การใช้ Breathonix ซึ่งเป็นการเป่าอากาศเข้าไปเพื่อตรวจหาเชื้อ ซึ่งจะตรวจที่สนามบิน ชายแดน มีความแม่นยำพอสมควร การตรวจเพื่อการแยกตัวคน แต่ต่อไปจะเป็นการตรวจเพื่อใช้ชีวิตตามปกติ ใช้ในชีวิตประจำวัน

Trace การแกะรอยผู้ติดเชื้อ โดยเริ่มจาก application และติดตามว่าเราใกล้คนที่ติดเชื้อใหม่ จะต้องมีการ scan เวลาเข้าออกตึก มีการใช้ด้วยการผ่านแล้วตรวจสอบได้โดยไม่ต้อง scan และมี trace together มี Bluetooth จะช่วยบอกให้ทราบการเข้าออก โดยแจกให้ประชาชนทุกคนฟรี มีการให้ oximeter เพื่อวัดระดับออกซิเจนทุกบ้าน เพื่อทราบว่าเราเป็นอย่างไร

Vaccination โดยฉีดให้ได้ 2/3 ของประชากร โดยฉีดได้กว่า 40 % ของประชากรแล้วในต้นเดือนกรกฎาคม โดยใช้ mRNA เป็นตัวหลัก (ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์ของเขาก็ฉีด mRNA แล้ว ยังติดเชื้อเดลต้า) เน้นที่บุคลากรทางการแพทย์ก่อนเป็นกลุ่มแรก จากนั้นให้กลุ่มคนที่อายุมากก่อน แล้วค่อยลดลงมา แล้วเน้นมาสู่เด็กวัยเรียนที่อายุเกิน 12 ปี เพื่อลดความเครียด และคนเหล่านี้เป็นอนาคตของชาติ โดยฉีดก่อนคนที่อายุ 20-39 ปี Leader ภาวะผู้นำ การมีทุนทางด้านความน่าเชื่อถือ จากการที่สัญญาแล้วมักทำได้ ตลอดจนมีปัญญาในการมองทิศทางสำคัญ คือ วัคซีน และกล้าตัดสินใจ รวมถึงตัดสินใจได้ดี มีการกระจายความเสี่ยง ทำให้ประชาชนให้ความยอมรับ และคนสูงอายุยังเชื่อ

ใจนายกรัฐมนตรื ทำให้มีคนสูงอายุมาฉีดพอสมควร แต่ก็ยังมีคน
กลัวอยู่

ผู้นำมีการสื่อสารต่อประชาชนตลอด เพื่อให้ทราบว่า สิ่งที่เราให้
ทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร และประชาชนได้ประโยชน์
อะไรบ้าง ตลอดจนมีระดับการสื่อสารในหลายระดับ โดยรัฐมนตรี
4-5 คน มาช่วยในการสื่อสาร โดยมีทั้งสาธารณสุข และเศรษฐกิจ
ทำงานเป็น task force ซึ่งมาให้รายละเอียดต่าง ๆ
เพิ่มเติม จากนั้นยังมีสื่ออื่น ๆ ทั้ง ทางโทรทัศน์ และทาง online
ที่ติดตามเรื่องต่าง ๆ ได้

ติดตามข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติม

ได้จาก www.minsenconcept.com