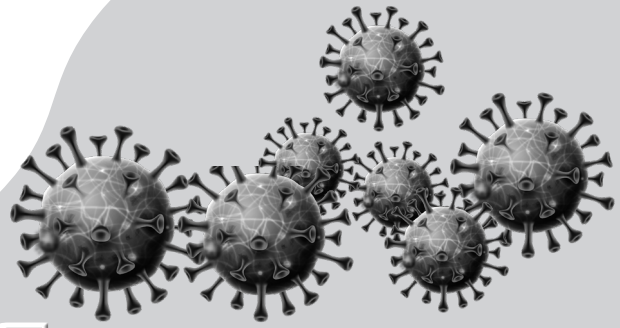




คุยกับ...หมออรุณี

ศ. พญ.อรุณี เจตศรีสุภาพ

เพื่อการดูแลรลัสซีเมียแบบ 360°



โควิด-19

มหันตภัยโลกที่ต้องสู้



คนใช้รลัสซีเมียที่หมอได้ดูแลรักษามาตั้งแต่เด็กจนโต และไปรักษาต่อกับอายุรแพทย์ส่งไลน์มาหาหมอด้วยข้อความดังนี้

“หนูจิตตกมากเลยคะ เป็นห่วงลูกมาก” เธอมีลูกที่เป็นเพียงพาหะรลัสซีเมีย หน้าตาน่ารัก น่าซึ้งและส่งรูปลูกมาให้ดูพัฒนาการโดยตลอด

“หนูได้แต่ซื้อนม ผ้าอ้อมและอาหารส่งไปให้ลูก ไม่อยากเดินทางขึ้นรถประจำทาง กลัวติดเชื้อโควิดคะ”

ในรูปมีข้าวของหลายอย่างรวมถึงนมและไข่ฝักส่งไปให้คุณยายช่วยเลี้ยงลูก เนื่องจากเธอไปทำงานต่างจังหวัด

🛡️ เวลานี้ไม่มีใครไม่รู้จักโควิด-19 (COVID-19) โรคติดต่อที่ทำให้มนุษยชาติได้รับผลกระทบทั่วโลกไม่ว่าใครจะมี บุคคลที่มีชื่อเสียงและตำแหน่งสูงส่งจนถึงคนธรรมดา โรคนี้สร้างความหายนะอย่างใหญ่หลวงให้บางประเทศแสนสาหัสและหลายประเทศมีปัญหา ทั้งจำนวนคนไข้ที่เสียชีวิตจำนวนมาก เกิดความยากลำบากเพราะบุคลากรทางการแพทย์และเครื่องมือแพทย์ที่จำเป็นโดยเฉพาะเครื่องช่วยหายใจไม่เพียงพอ บุคลากรทางการแพทย์เองติดโรคและเสียชีวิตจากการปฏิบัติหน้าที่จำนวนมากไม่น้อย ทรัพยากรต่างๆถูกกระทบ เศรษฐกิจตกต่ำ คนตกงานมากเป็นประวัติการณ์ ทำให้คนจนไม่มีอาหารและของจำเป็นในชีวิตอุปโภคบริโภค คนมีเงินก็ไม่อาจซื้อหาของกินของใช้ได้เช่นยามปกติ

🛡️ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 นี้ คือเกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อโคโรนา (corona virus) ไวรัสกลุ่มนี้พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 ทำให้เกิดอาการไข้หวัดทั่วไปไม่รุนแรง

🛡️ โคโรนาไวรัสมี 4 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาคือ SARS-CoV ที่ระบาดเริ่มต้นจากประเทศจีนใน ค.ศ. 2002-2003 และมีการระบาดไปในที่ต่างๆ มีคนเสียชีวิตจำนวนมาก ต่อมาคือ MERS-CoV ที่ระบาดในประเทศซาอุดีอาระเบียและในตะวันออกกลาง จนถึงปัจจุบันเป็นการระบาดของโควิด-19

🛡️ โคโรนาไวรัสเป็นโมเลกุลของโปรตีนห่อหุ้มด้วยชั้นไขมัน ไวรัสนี้ขนาดเล็กมากสามารถเล็ดลอดผ่านหน้ากากอนามัยได้ แต่เนื่องจากไวรัสไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองต้องเกาะกับสารคัดหลั่งได้แก่ละอองน้ำลาย น้ำมูกจากการไอหรือจาม เข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางเยื่อในปาก ตา ทางเดินหายใจ ไวรัสจะเข้าเซลล์และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดโรค อวัยวะที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญคือปอด อัตราตายจึงสูงหากมีเครื่องช่วยหายใจไม่เพียงพอ เมื่อไวรัสเกาะกับสารคัดหลั่งซึ่งมีขนาดใหญ่ จึงป้องกันไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ระดับหนึ่งโดยหน้ากากอนามัย

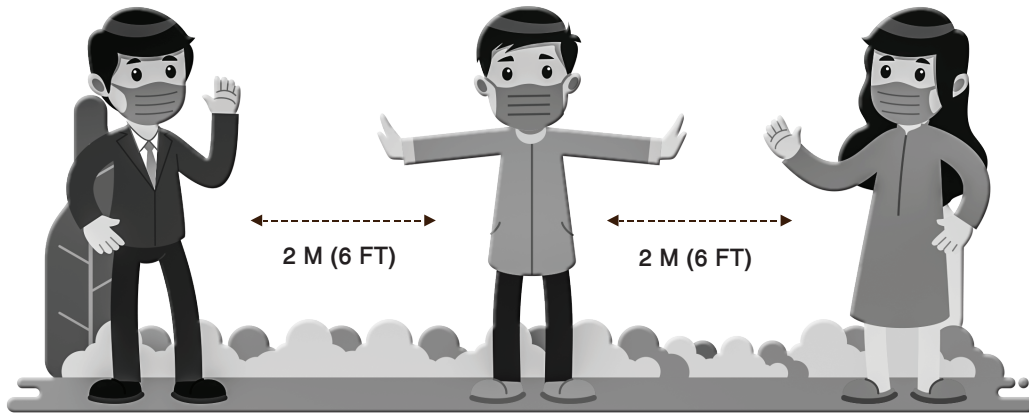
- จากข้อมูลในประเทศจีนซึ่งเป็นที่แรกที่พบผู้ป่วยในปลายปี 2019 (พ.ศ. 2562) โดยเฉพาะที่เมืองอู่ฮั่น (Wuhan) มณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน การระบาดที่มีคนป่วยจำนวนมากเกิดบริเวณรอบๆ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากของเมือง
- อาการของผู้ป่วยคือมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบเหนื่อย ถ่ายเหลว รวมถึงมีสัญญาณเสี่ยงการรับกลิ่น หรือมีอาการปวดท้อง
- ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อ 2-7 วันส่วนน้อย (ร้อยละ 10) จะมีอาการภายใน 14 วัน
- ข้อมูลจากประเทศจีนพบว่าร้อยละ 81 มีอาการน้อยหรือไม่มีอาการ ร้อยละ 14 มีอาการ ยังรู้ตัวและต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ร้อยละ 5 มีอาการหนักต้องเข้ารับการรักษานในห้องไอซียู
- ร้อยละ 3 ของผู้ป่วยเสียชีวิตและส่วนใหญ่มักเป็นผู้ป่วยอายุมากกว่า 70 ปี 2 ใน 3 ของผู้เสียชีวิตเป็นผู้มีโรคประจำตัวได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรังและอื่นๆ
- ยังโชคดีอยู่บ้างที่ขณะนี้มีการรักษาโควิด-19 คือฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) แต่ปัญหาคือจำนวนผู้ป่วยมีมาก ทำให้ยาขาด ส่วนวัคซีนที่เป็นความหวังในการป้องกันโรคนั้นยังอยู่ในกระบวนการวิจัยอยู่

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยธาลัสซีเมีย

จากธาลัสซีเมียอินเตอร์เนชันแนลเฟเดอเรชัน [Thalassemia International Federation] มีดังนี้

- แม้ว่าโรคธาลัสซีเมียไม่ค่อยกระทบต่อปอด แต่ในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่มีปัญหาที่หัวใจ ปัญหาที่ตับ กลุ่มที่มีธาตุเหล็กสะสมสูง ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันลดลงหรือผู้ที่ติดม้ามแล้ว จะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง
- ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อและมีอาการรุนแรง อาจทำให้ต่อมหมวกไตทำงานลดลง (adrenal hypo function) ซึ่งอาจมีความจำเป็นต้องให้ยา กลูโคคอร์ติโคสเตียรอยด์ แต่การให้ยานี้ทำให้การกำจัดไวรัสได้น้อยลง และอาจมีผลแทรกซ้อนมาก

- ดังนั้นเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องช่วยกันทำหน้าที่ป้องกันตนเองและผู้อื่นไม่ให้ติดโรคนี้
- เนื่องจากไวรัสนี้ไม่สามารถคงตัวคนเดียวเอง ต้องเกาะติดกับละอองน้ำมูก น้ำลายซึ่งมีขนาดใหญ่ การใส่หน้ากากอนามัยจึงสามารถลดจำนวนไวรัสที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ระดับหนึ่ง (ศึกษารายละเอียดของหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากที่เย็บด้วยผ้า)
- ผู้ที่ติดโรคนี้หรือมีประวัติสัมผัสผู้ป่วยหรือไปในประเทศหรือสถานที่เสี่ยงควรป้องกันการแพร่ระบาดไปยังผู้อื่นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด เช่น ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อกระจายไปยังผู้อื่นด้วย และต้องกักกันตัวเองจากผู้อื่น ไม่ออกจากที่พักภายในระยะเวลาพักตัวของโรค คืออย่างน้อย 14 วัน แยกข้าวของเครื่องใช้ อุปกรณ์การรับประทานอาหาร และเป็นไปได้ให้แยกใช้ห้องน้ำ หรือ หากไม่สามารถแยกห้องน้ำให้ใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย หมั่นทำความสะอาดห้องน้ำ และทำความสะอาดลูกบิดประตูหรือมือจับในบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ทำความสะอาดที่พักด้วย หากมีอาการป่วย ติดต่อกับโรงพยาบาลในพื้นที่ หรือที่กรมควบคุมโรคโทร 1422 เพื่อขอคำแนะนำการปฏิบัติตัวหรือจะต้องไปโรงพยาบาลอย่างไร



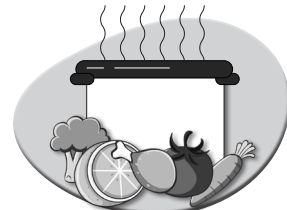
🛡️ ประชาชนควรอยู่ห่างกันเกินระยะที่จะได้รับละอองไอหรือจาม (เกิน 2 เมตร) ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของไวรัสจากคนหนึ่งไปสู่คนอื่น ๆ เนื่องจากไวรัสนี้ไม่คงสภาพด้วยตัวเอง ถูกทำลายด้วยความร้อนที่ 56 องศาเซลเซียสในเวลานานครึ่งชั่วโมงและหากอุณหภูมิสูงกว่านี้จะใช้เวลาสั้นเข้า จึงควรรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงสุกและร้อน การล้างมือด้วยน้ำสบู่ (สบู่ธรรมดาใช้ได้) นานอย่างน้อย 20 วินาที (มีผู้แนะนำให้ร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ดเดย์ 2 จบ หรือ ร้องเพลง ช้าง ช้าง ช้าง 2 จบ) หรือล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ขึ้นไปเพื่อช่วยกำจัดไวรัสจากมือ เน้นการล้างมือบ่อยๆ และล้างให้ถูกวิธีทั้งส่วนหน้ามือ หลังมือ ซอกนิ้วมือ นิ้วมือทุกนิ้ว ปลายนิ้วมือและข้อมือ



ใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมือให้สะอาด



กินอาหารปรุงสุกและร้อน



อย่าเอามือเช็ดหน้า



หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ป่วย



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

🛡️ อย่าเอามือเช็ดหน้า เช็ดตา หรือ ปาก เพื่อป้องกันไม่ให้สัมผัสเชื้อไวรัสนี้ หากออกจากบ้านเมื่อเข้าบ้าน ให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ สระผม หมั่นทำความสะอาดลูกบิดประตู เช็ดถูบ้านเรือนที่พักให้สะอาด รักษาร่างกายให้สะอาด ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไวต่อสู้กับเชื้อโรค

🛡️ เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคระบาดที่เกิดขึ้นเร็วและมีผลกระทบในวงกว้าง แต่ละประเทศและท้องถิ่นจะมีการประกาศแนวทางปฏิบัติของประชาชน จึงควรติดตามประกาศต่างๆ อย่างใกล้ชิด ไม่ต้องวิตกกังวล ให้ตั้งใจรับสถานการณ์ด้วยสติ ขอให้ทุกท่านต่อสู้วิกฤตครั้งนี้ให้ผ่านพ้นไปด้วยดีและขอให้ทุกท่านปลอดภัย