



โรคอุบัติใหม่ เตรียมรับมืออย่างไรให้รอด

โรคอุบัติใหม่ คือ โรคติดต่อชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนและต้องใช้เวลาในการวิจัยโรคใหม่เพื่อหาวิธีการรักษา เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious disease) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious disease) เชื้อก่อโรคที่ดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (Antimicrobial resistant organism) และเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยสารชีวะ โดยโรคอุบัติใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลง ด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การขยายที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อ ต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตและ พฤติกรรมของมนุษย์ การเดินทางที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น การรบกวนธรรมชาติ ซึ่ง ปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่อ อุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมา นั้นทั่วโลกและประเทศไทยก็เคยประสบกับ โรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่า โรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่าไวรัสซิกา และโควิด ๑๙ ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้

โรคอุบัติใหม่
แพร่ระบาดระดับไหน
ถึงรุนแรง



โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง

หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่ากังวลก็คือการแพร่กระจายของโรคนั้นเอง ซึ่งระดับการแพร่กระจายของโรคนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคเพื่อประเมินสถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้ ๔ ระดับ ดังนี้

๑. Endemic (โรคประจำถิ่น) คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย
๒. Outbreak (การระบาด) คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี ๒๕๖๒ การระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ในเมืองอู่ฮั่น
๓. Epidemic (โรคระบาด) คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบล่าที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี ๒๕๕๗-๒๕๕๙, การระบาดของโควิด ๑๙
๔. Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก) คือ โรคระบาดที่เกิดการระบาดทั่วโลกเช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ และล่าสุดการระบาดของโควิด ๑๙

แนวทางการเตรียมพร้อมรับมือโรคอุบัติใหม่

๑. การเตรียมความพร้อมระดับบุคคล (Personal Preparedness)

- ดูแลสุขอนามัย: ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยครั้ง (ก่อน/หลังทานอาหาร, หลังเข้าห้องน้ำ, หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ)
- สวมอุปกรณ์ป้องกัน: สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่แออัดหรือสถานพยาบาลปรับวิถีชีวิต (New Normal): รักษาระยะห่างทางสังคม และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ จาม

- ปรับวิถีชีวิต (New Normal): รักษาระยะห่างทางสังคม และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ จาม ไข้ ระวังตัวเอง: หากมีอาการผิดปกติ (ไข้, ไอ, หายใจลำบาก) หลังเดินทางจากพื้นที่เสี่ยง ให้แยกตัวและตรวจ ATK

- การดูแลจิตใจ: ติดตามข่าวสารแต่พอดี เพื่อลดความกังวล

๒. การเตรียมความพร้อมเชิงรุก (Proactive Preparedness)

- ติดตามข้อมูล : รับข่าวสารจากหน่วยงานสาธารณสุข เช่น สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค หรือ WHO

- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน : รับประทานวิตามินต่างๆ ตามคำแนะนำของแพทย์อย่างครบถ้วน
- ป้องกันการติดเชื้อ : ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง เพื่อป้องกันเชื้อโรคดื้อยา