

โรคอุบัติใหม่ เตรียมรับมืออย่างไรให้รอด

โรคอุบัติใหม่ คืออะไร?



โรคอุบัติใหม่ คือ โรคติดต่อชนิด ใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนและต้องใช้เวลาในการวิจัยโรคใหม่เพื่อหาวิธีการรักษา เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious disease) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious disease) เชื้อก่อโรคที่ดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (Antimicrobial resistant organism) และเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยสารชีวะ โดยโรคอุบัติใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลง ด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อ ต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้าน วิถีชีวิตและ พฤติกรรมของมนุษย์ การเดินทางที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น การรบกวนธรรมชาติ ซึ่ง ปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมาทั้งโลกและประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่า ไวรัสซิกา และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้

โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหน ถึงรุนแรง



โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่าสนใจก็คือการแพร่กระจายของโรคนั้นเอง ซึ่งระดับการแพร่กระจายของโรคนั้น จะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรค เพื่อประเมินสถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้ 4 ระดับ ดังนี้

1. Endemic (โรคประจำถิ่น) คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย
2. Outbreak (การระบาด) คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี 2562 การระบาดของไวรัสโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น
3. Epidemic (โรคระบาด) คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์ และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบล่าที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี 2557-2559, การระบาดของโควิด 19
4. Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก) คือ โรคระบาดที่เกิดการระบาดทั่วโลก เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และล่าสุดการระบาดของโควิด 19

เตรียมตัวรับมือ โรคอุบัติใหม่ ยังไงให้รอด



เตรียมตัวรับมือโรคอุบัติใหม่ยังไงให้รอด

จากระดับของการแพร่กระจายของโรคข้างต้นนั้น

จากระดับของการแพร่กระจายของโรคข้างต้นนั้น

ไม่ว่าจะมีความรุนแรง ระดับไหนก็ตาม

หากเราเตรียมพร้อมรับมือกับโรคอุบัติใหม่ หรือจะเป็นโรค เก่าๆ

ที่วนกลับมาระบาดอีกครั้ง เตรียมตัวให้พร้อม ยังไงก็รอด

1. เตรียมหาข้อมูลของโรคนั้นๆ ว่าเป็นโรคอะไร มีวิธีการรักษาหรือไม่ และเราจะต้องปฏิบัติตัวยังไงเพื่อป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคที่เกิดขึ้น
2. เตรียมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค เพราะเมื่อมีการระบาดของโรคเกิดขึ้น มักจะส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิต หลังจากนั้นแน่นอน ไม่ว่าจะ new normal หรือ next normal การเตรียมตัวและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปคือสิ่งที่เราเลี่ยงไม่ได้
3. เตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อม ควรหันมาดูแลเรื่องสุขภาพและสุขอนามัยให้มากขึ้น กินอาหารที่ดีต่อร่างกาย และดูแลจิตใจตัวเองให้เบิกบาน ไม่กังวลจนเกินไป

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

องค์การบริหารส่วนตำบลไทยเจริญ