



บทความออนไลน์

เตรียมพร้อมสุขภาพกาย จิต สังคม รับมือการเปลี่ยนแปลงที่ถาวร

การเข้ามาของไวรัสหน้าใหม่อย่างโควิด 19 จนถึงวันนี้ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการระบาดจำนวนหลักหลายแสนคน จากจำนวนผู้ติดเชื้อหลายล้านคน สำหรับประเทศไทยเองหลังจากมีผู้ติดเชื้อสูงช่วงกลางเดือนมีนาคมจนรัฐบาลต้องออก พรก. ฉุกเฉินออกมาตรการจำกัดการเคลื่อนที่ของประชาชน จำนวนตัวเลขผู้ติดเชื้อก็ดูจะค่อยๆ ลดลง จากการเปลี่ยนแปลงของผู้คนที่ต้องใช้ชีวิตแบบ Physical distancing และ Social distancing ทำให้ยอดผู้เสียชีวิตในไทยวันนี้เป็นเพียงตัวเลขหลักเดียว ซึ่งถือเป็นข่าวดีต้อนรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ที่จะกลายเป็นความปกติต่อไปในอนาคต



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ในกิจกรรม “Re:learning for the Future 19 ความท้าทายใหม่ในโลกที่(ไม่)เหมือนเดิม” จัดโดย สถาบันอุทยานการเรียนรู้ ชวนไปทำความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตใหม่ (new normal) กับ ผศ.ดร.ทพ.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

"ชีวิตวิถีใหม่" ซึ่งเป็นคำที่ สสส. พูดถึงในรูปแบบชีวิตที่ต้องปรับวิถีกันใหม่ อยู่กับความเปลี่ยนแปลงใหม่ที่แม้บางส่วนจะเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวเฉพาะหน้า แต่ก็จะมีการปรับเปลี่ยนหลายอย่างที่น่าจะเข้ามาเป็นความปกติของชีวิตต่อไป หากย้อนกลับไปในอดีตเราจะพบกับวิกฤติหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝันต่างๆ เช่น วิกฤติทางการเงิน ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือ โรคระบาดอย่าง ซาร์ส เอช5 ไช้หวัดนก ฯลฯ เหล่านี้ล้วนบีบบังคับให้เผ่าพันธุ์มนุษย์ทั่วโลกต้องปรับตัวตามกระแสการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อยู่เสมอ



รู้จักเว้นระยะห่าง

โควิด 19 เป็นวิกฤติใหญ่ที่เข้ามารบกวนการมีชีวิตของผู้คนทั่วโลกอย่างชัดเจน คำถามที่ได้ยินตลอดมาคือ เรื่อง New normal หรือ วิถีชีวิตแบบใหม่ของมวลมนุษยชาติยุคหลังโควิดจะเป็นอย่างไร เพราะการเข้ามาของโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกนั้น ไม่ได้กระทบเพียงแค่การเจ็บป่วยล้มตายจากโรคเท่านั้น แต่หมายความว่า ทุกอย่างบนโลกใบนี้ได้รับผลกระทบอย่างกว้างขวาง ในทุกระดับและในทุกมิติ

ผศ.ดร.ทพ.สุปรีดา กล่าวว่า วิกฤติคราวนี้เกิดจากโรคระบาดและสัมพันธ์กับเรื่องของสุขภาพ เรื่องความเจ็บป่วยโดยตรง แต่สิ่งที่ไวรัสชนิดนี้แตกต่างไปมากที่สุดคือ แม้โควิด 19 อาจไม่ได้มีพิษร้ายแรงแบบอีโ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ล่า ที่เมื่อติดเชื้อแล้วจะทรุดลงในไม่กี่วัน หรือ ไม่ได้มีพาหะนำโรคเป็นยุงแบบ มาลาเรีย หรือ ไข้เลือดออก แต่พาหะนำโรคของไวรัสในร่างกายคนใน พ.ศ. นี้คือ เครื่องบิน ที่สามารถบินพาโรคระบาดไปได้ทั่วโลกในเวลาไม่นาน

“สิ่งที่ใช้หยุดการเคลื่อนที่ของโรค คือการ lockdown คือ พยายามหยุดการเคลื่อนไหวของผู้คนในชุมชนในเมือง ในประเทศและในโลก เพราะว่าเชื้อเดินทางไปกับคน นำไปสู่การสัมผัสติดต่อดังนั้นมาตรการอย่าง “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ” และ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” จึงต้องออกมาควบคุมเกี่ยวกับสุขอนามัยอย่างการล้างมือ และการสวมหน้ากากอนามัย ผลกระทบจึงเลยไปถึงธุรกิจการเดินทาง การท่องเที่ยว การพาณิชย์ การบริการ การบันเทิง การกีฬา การศึกษา รวมถึงการทำงานในสถานประกอบการและสำนักงานทั่วไปด้วย ผลกระทบจึงกว้างขวางต่อแทบทุกระบบไปหมด”



ในวิกฤตยังมีโอกาส

สำหรับ New normal ในเรื่องของสุขภาพมีทั้งเรื่องระยะใกล้และไกล ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับความสัมพันธ์ของสังคมสิ่งแวดล้อม และส่วนสุดท้ายเป็นเรื่องของ ระบบมหภาค

ในระดับแรกเป็นเรื่องพฤติกรรมส่วนบุคคลที่เราพึงต้องปฏิบัติด้วยการมีวินัย ใส่ใจความปลอดภัย ให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต ก็คือ การล้างมือให้สะอาดอยู่บ่อยๆ การกินอาหารแบบ กินร้อน ช้อนเรา การสวมหน้ากากอนามัยเวลาที่ต้องออกไปใช้ชีวิตในที่สาธารณะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นชีวิตในรูปแบบใหม่ ซึ่ง



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ก็น่าจะเชื่อมโยงสัมพันธ์ไปยังระดับที่สองคือ เรื่องของสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความสะอาดของพื้นที่ต่างๆ ซึ่งคำว่า Social distancing หรือ Physical distancing จะกลายเป็นวิถีใหม่ที่น่าจะคงอยู่ในระดับหนึ่งแม้จะเข้มข้นน้อยลงกว่าระยะระบาดหนักที่เราต้องปฏิบัติตัวกันต่อไปอีกนาน เช่น การปรับการพักทางสังคมด้วยการจับมือหรือกอดจูบ

เรื่องบางเรื่อง เรามองเห็นแง่ดีจากการได้ทำอะไรทางไกล ไม่ต้องเดินทางมาชุมนุมกัน ไม่ใช่เพราะต้องทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโรคอย่างเดียว แต่เมื่อได้ลองทำแล้วเราพบว่ามันเวิร์ก มันดี และน่าจะถูกสถาปนาให้เข้าไปอยู่ในระบบ อย่างผู้สูงอายุ แพทย์ไม่แนะนำให้เดินทางไปโรงพยาบาลก็ใช้วิธีคุยผ่านโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลล์ แล้วก็แนะนำและส่งยาไปทางไปรษณีย์ การบริการทางการแพทย์และบริการอื่นๆ น่าจะใช้การนัดหมายมากขึ้นที่เพิ่มความปลอดภัยและความสะดวกสบาย เช่นเดียวกับการเหลื่อมเวลาในการทำงานและการเรียน ร่วมกับใช้สื่อออนไลน์ในการทำงานและการเรียน ผศ. ดร. ทพ.สุปรिता อธิบายเพิ่มเติม

“จากบุคคลและสิ่งแวดล้อม จะเชื่อมโยงไปต่ออย่างเรื่องของระบบ ซึ่งการจัดการโควิดของประเทศต่างๆ ก็แสดงให้เห็นว่า ระบบบริการสุขภาพมีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นจะเห็นว่าประเทศที่มีการรับมือกับโรคระบาดในตอนนี้ได้ดีคือประเทศที่นอกจากจะมีระบบการควบคุมป้องกันโรคที่ดีแล้ว ยังมีเรื่องของระบบบริการระดับปฐมภูมิที่ลงถึงระดับรากหญ้า ระบบประกันหลักสุขภาพที่ดี มีการเฉลี่ยทุกข์สุขที่ดี ทุกคนมีหลักประกันพื้นฐาน ฉะนั้นระบบบริการก็น่าจะเกิดการปรับตัว จากบทเรียนจากสถานการณ์โรคระบาด ซึ่งการเจ็บป่วยของใครคนใดคนหนึ่ง กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแล้วส่งผลกระทบต่อคนอื่นในวงกว้าง”

“เมื่อวิกฤตินี้ส่งผลโดยตรงต่อเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพพื้นฐานจึงเป็นเรื่องสำคัญด้วยทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะหากย้อนกลับไปช่วงเริ่มต้นเกิดโควิดนั้น คนที่รับเชื่อไม่ใช่ทุกคนที่มีอาการ คนที่มีอาการแล้วทรุดหนักเราจะเห็นว่าเป็นคนที่อาจจะมิโรคประจำ ร่างกายไม่แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันต่ำ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

“ฉะนั้นนอกจากดูเรื่องสุขอนามัยพื้นฐานที่ดูแลได้เป็นอย่างดีแล้ว อย่าลืมสร้างภูมิคุ้มกันของเราให้แข็งแรง ดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดีเสมอ สะอาดเสมอ เราคงต้องเจอโรคอุบัติใหม่และวิกฤติระดับวงกว้างต่างๆกันได้อีกมากมาย นอกจากภูมิคุ้มกันระดับบุคคลและครอบครัว ควรคำนึงถึงภูมิคุ้มกันระดับสังคม ทั้งวิถีชีวิตพอเพียง ชุมชนเข้มแข็งเกื้อกูล และการลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจสังคม

ผศ. ดร. ทพ.สุปรีดา กล่าวสรุปว่า วิกฤตินี้คงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถาวรขึ้น ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งกาย จิต และสังคม จึงควรใช้โอกาสของการเปลี่ยนแปลงนี้ ในการเตรียมพร้อมให้ดี เพื่อรองรับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามาอีกในอนาคต”

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/blog>

