โรคอุบัติใหม่ เตรียมตัวรับมืออย่างไรให้รอด



จากวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ สร้างผลกระทบมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ รวมไปถึงเรื่องเศรษฐกิจที่ดูเหมือนว่าจะกระทบแบบมากกกกก ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เราเห็นได้ชัดเจนว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับโรคอุบัติใหม่หรือเทรนด์เรื่องสุขภาพต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นแบบไม่ได้คาดฝันนี้ ยิ่งตอกย้ำให้เราต้องให้ความสำคัญและต้องเตรียมรับมือให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และไม่ต้องกังวลมากนัก โรคอุบัติใหม่หรือโรคใหม่ๆ ที่ว่านี้คืออะไร เกิดขึ้นได้ยังไง และเราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือยังไงได้บ้าง ไปดูกันจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ สร้างผลกระทบมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ รวมไปถึงเรื่องเศรษฐกิจที่ดูเหมือนว่าจะกระทบแบบมากกกกก ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เราเห็นได้ชัดเจนว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับโรคอุบัติใหม่หรือเทรนด์เรื่องสุขภาพต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นแบบไม่ได้คาดฝันนี้ ยิ่งตอกย้ำให้เราต้องให้ความสำคัญและต้องเตรียมรับมือให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และไม่ต้องกังวลมากนัก โรคอุบัติใหม่หรือโรคใหม่ๆ ที่ว่านี้คืออะไร เกิดขึ้นได้ยังไง และเราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือยังไงได้บ้าง ไปดูกัน



โรคอุบัติใหม่ คืออะไร?

โรคอุบัติใหม่ คือ โรคติดต่อชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนและต้องใช้เวลาในการวิจัยโรคใหม่เพื่อหาวิธีการรักษา เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious disease) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious disease) เชื้อก่อโรคที่ดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (Antimicrobial resistant organism) และเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยสารชีวะ

โดยโรคอุบัติใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตและพฤติกรรมของมนุษย์ การเดินทางที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น การรบกวนธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมานั้นทั่วโลกและประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบลา ไวรัสซิก้า และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้

โรคอุบัติใหม่ คืออะไร?

โรคอุบัติใหม่ คือ โรคติดต่อชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนและต้องใช้เวลาในการวิจัยโรคใหม่เพื่อหาวิธีการรักษา เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious disease) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious disease) เชื้อก่อโรคที่ดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (Antimicrobial resistant organism) และเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยสารชีวะ

โดยโรคอุบัติใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตและพฤติกรรมของมนุษย์ การเดินทางที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น การรบกวนธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมานั้นทั่วโลกและประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบลา ไวรัสซิก้า และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้



โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง

หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่ากังวลก็คือการแพร่กระจายของโรคนั่นเอง ซึ่งระดับการแพร่กระจายของโรคนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคเพื่อประเมินสถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้ 4 ระดับ ดังนี้

- **Endemic (โรคประจำถิ่น)** คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย
- **Outbreak (การระบาด)** คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี 2562 การระบาดของไวรัสโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น
- **Epidemic (โรคระบาด)** คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์ และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบลาที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี 2557-2559, การระบาดของโควิด 19**Endemic (โรคประจำถิ่น)** คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย
    -
        - **Outbreak (การระบาด)** คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี 2562 การระบาดของไวรัสโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น
        - **Epidemic (โรคระบาด)** คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์ และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบลาที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี 2557-2559, การระบาดของโควิด 19
        - **Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก)** คือ โรคระบาดที่เกิดการระบาดทั่วโลก เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และล่าสุดการระบาดของโควิด 19 ในอย่างน้อย 122 ประเทศทั่วโลก**Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก)** คือ โรคระบาดที่

เกิดการระบาดทั่วโลก เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และล่าสุด การระบาดของโควิด 19 ในอย่างน้อย 122 ประเทศทั่วโลก

โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง

หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่ากังวลก็คือการแพร่กระจายของโรคนั่นเอง ซึ่งระดับการแพร่กระจายของโรคนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคเพื่อประเมินสถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้ 4 ระดับ ดังนี้



- ความคุ้มครองของสัญญาเพิ่มเติมต้องไม่เกินระยะเวลาเอาประกันภัยของกรมธรรม์ประกันชีวิตที่สัญญาเพิ่มเติมนี้แนบท้าย
- เบี้ยประกันภัยสามารถนำไปใช้สิทธิหักลดหย่อนภาษีได้ ทั้งนี้ หลักเกณฑ์เป็นไปตามที่กรมสรรพากร กำหนด
- การพิจารณารับประกันเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของบริษัทฯ
- โปรดศึกษารายละเอียดความคุ้มครอง เงื่อนไขและข้อยกเว้น ก่อนตัดสินใจทำประกันภัย

เตรียมตัวรับมือโรคอุบัติใหม่ยังไงให้รอด

จากระดับของการแพร่กระจายของโรคข้างต้นนั้น ไม่ว่าจะมีความรุนแรงระดับไหนก็ตาม หากเราเตรียมพร้อมรับมือกับโรคอุบัติใหม่ หรือจะเป็นโรคเก่าๆ ที่วนกลับมาระบาดอีกครั้ง เตรียมตัวให้พร้อม ยังไงก็รอด

- เตรียมหาข้อมูลของโรคนั้นๆ ว่าคือโรคอะไร มีวิธีการรักษาหรือไม่ และเราจะต้องปฏิบัติตัวยังไงเพื่อป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคที่เกิดขึ้น
- เตรียมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้สอดรับกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค เพราะเมื่อมีการระบาดของโรคเกิดขึ้น มักจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหลังจากนี้แน่นอน ไม่ว่าจะ new normal หรือ next normal การเตรียมตัวและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปคือสิ่งที่เราเลี่ยงไม่ได้

- เตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อม ควรหันมาดูแลเรื่องสุขภาพและสุขอนามัยให้มากขึ้น กินอาหารที่ดีต่อร่างกาย และดูแลจิตใจตัวเองให้เบิกบาน ไม่กังวลจนเกินไป