

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคโควิด 19

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคโควิด 19

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคโควิด 19 คืออะไร?

โรคโควิด 19 (COVID 19) คือโรคติดต่ออุบัติใหม่ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus - ๒ ; SARS – CoV - 2) พบการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสครั้งแรกในช่วงเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ ที่ตลาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน หลังจากนั้นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้มีการกลายพันธุ์เป็นหลากหลายสายพันธุ์และมีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก โดยสายพันธุ์ระดับที่น่ากังวล (Variants of Concerns) หรือสายพันธุ์ที่แพร่กระจายได้ง่ายกว่าเดิม สามารถหลีกเลี่ยงภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ดีกว่าเดิม มีทั้งหมด ๕ สายพันธุ์ ได้แก่

- สายพันธุ์แอลฟา (B.1.1.7)
- สายพันธุ์เบต้า (B.1.351)
- สายพันธุ์แกมมา (P.1)
- สายพันธุ์เดลต้า (B.1.617.2)
- สายพันธุ์โอไมครอน (B.1.1.529)

สาเหตุและอาการของโรคโควิด 19

การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS – CoV - 2) เกิดจากการได้รับเชื้อจากละอองฝอยหรือสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วยโรคโควิด 19 เช่น ละอองฝอยจากการไอหรือจาม การสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะ การสัมผัสเชื้อที่อยู่บนพื้นผิวของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงการได้รับเชื้อไวรัสที่ล่องลอยอยู่ในอากาศด้วย

เมื่อได้รับเชื้อเข้าไปในร่างกายแล้ว ผู้ติดเชื้ออาจแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการก็ได้ และความรุนแรงของอาการก็อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้ติดเชื้อแต่ละบุคคล ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวมีแนวโน้มที่จะมีอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ ในผู้ป่วยที่แสดงอาการ มักพบอาการเหล่านี้ คือ ไอ เจ็บคอ เป็นไข้ ร่างกายอ่อนเพลีย และหายใจหอบเหนื่อย

อาการของโควิด 19

โควิด 19 ส่งผลต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคได้เองโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
อาการทั่วไปมีดังนี้

- มีไข้
- ไอ

- อ่อนเพลีย
- สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส

อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้

- เจ็บคอ
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยเนื้อตัว
- ท้องเสีย
- มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี
- ตาแดงหรือระคายเคืองตา

อาการรุนแรงมีดังนี้

- หายใจลำบากหรือหายใจถี่
- สูญเสียความสามารถในการพูดหรือเคลื่อนไหว หรือมีน้ำมูก
- เจ็บหน้าอก

โปรดเข้ารับการรักษาทันทีหากมีอาการรุนแรง และติดต่อล่วงหน้าก่อนไปพบแพทย์หรือไปสถานพยาบาลเสมอ ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ควรรักษาตัวอยู่ที่บ้าน โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะแสดงอาการป่วยใน ๕ - ๖ วัน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจแสดงอาการหลังจากติดเชื้อ ๑๔ วัน

วิธีป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19

- รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น (อย่างน้อย ๑ เมตร) แม้ว่าผู้อื่นจะไม่ได้ป่วยก็ตาม
- สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิดหรือเว้นระยะห่างไม่ได้
- หลีกเลียงพื้นที่ที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งและอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิด
- ล้างมือบ่อย ๆ โดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์
- ระวังตัวเมื่อได้รับสิทธิ์ ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ในพื้นที่เกี่ยวกับการฉีดวัคซีน
- ปิดจมูกและปากด้วยข้อพับด้านในข้อศอกหรือกระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม
- เก็บตัวอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย

หากมีไข้ ไอ และหายใจลำบาก โปรดไปพบแพทย์ โดยติดต่อล่วงหน้าเพื่อที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจะได้แนะนำให้คุณไปยังสถานพยาบาลที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้คุณ รวมถึงป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสและการติดเชื้ออื่น ๆ

หน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยที่กระชับกับใบหน้าช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ที่สวมแพร่กระจายไวรัสไปยังผู้อื่น อย่างไรก็ตาม หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวป้องกันเชื้อโควิด 19 ไม่ได้ จึงควรรักษาระยะห่างและหมั่นทำความสะอาดมือร่วมด้วย รวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขในท้องถิ่น

ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อรู้ตัวอย่างติดโควิด 19

- แจ้งโรงเรียน มหาวิทยาลัย บริษัท หุุดงงาน หุุดเรียน และแยกตัวออกมาจากผู้อื่น
- โทร ๑๖๖๘, ๑๖๖๙, ๑๓๓๐ เพื่อแจ้งเข้ารับการรักษา และแจ้งรายละเอียดให้กับทางหน่วยงาน
- แยกของใช้ส่วนตัว ขยะส่วนตัว
- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- เตรียมเอกสารที่จำเป็นต้องใช้ เช่น บัตรประชาชน ผลตรวจโควิด 19
- งดออกจากที่พัก งดการเดินทางข้ามจังหวัด
- ถ้ามีไข้ ให้กินพาราเซตามอล
- ทำกิจกรรมผ่อนคลายขณะกักตัว เพื่อลดความตึงเครียด

การตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS - CoV - 2) มี ๒ วิธี ดังนี้

Rapid test หรือ Antigen test kit (ATK)

การตรวจคัดกรองเพื่อหาเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยใช้ชุดทดสอบคือ Antigen test kit (ATK) เป็นชุดทดสอบสำหรับตรวจหาแอนติเจน (Antigen) ของเชื้อไวรัสในสารคัดหลั่งทางโพรงจมูกหรือน้ำลาย เป็นวิธีการตรวจที่ทราบผลได้รวดเร็ว ราคาชุดตรวจไม่แพงเกินไป สามารถหาซื้อได้ง่าย วิธีการใช้งานที่ไม่ยุ่งยาก แต่มีความแม่นยำ (Sensitivity) และความจำเพาะ (Specificity) น้อยกว่าวิธี RT-PCR วิธีนี้จึงมักใช้ในการคัดกรองผู้ป่วยเบื้องต้น เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มมีอาการป่วยและสงสัยว่าติดเชื้อ COVID 19 หากตรวจในตอนแรกที่เพิ่งได้รับเชื้ออาจจะแสดงผลเป็นลบเนื่องจากยังไม่มีปริมาณเชื้อมากพอที่จะตรวจได้ หากเคยติดเชื้อหรือได้รับวัคซีนจนมีภูมิคุ้มกันที่สามารถทำลายเชื้อได้ก็อาจให้ผลการทดสอบเป็นลบเช่นกัน

RT-PCR (Reverse Transcriptase Polymerase Chain Reaction)

วิธี RT-PCR เป็นวิธีการตรวจยืนยันเพื่อหาสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 มีความแม่นยำ (Sensitivity) และความจำเพาะ (Specificity) สูง ใช้ส่งตรวจจากสารคัดหลั่งบริเวณ Nasopharyngeal และมีขั้นตอนการวิเคราะห์ที่ซับซ้อนจึงต้องทำการทดสอบโดยบุคลากรทางการแพทย์ โดยวิธีการทดสอบจะใช้เอนไซม์ Reverse Transcriptase เปลี่ยน RNA ของไวรัส SARS-CoV-2 ให้เป็น DNA จากนั้นทำการคัดลอกชิ้นส่วน DNA เพื่อเพิ่มปริมาณสารพันธุกรรมของไวรัสให้มีปริมาณมากพอที่จะตรวจวิเคราะห์ได้ จึงทำให้วิธีนี้สามารถตรวจพบสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัสได้แม้จะปริมาณน้อยมาก สามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ช่วงแรกของการได้รับเชื้อ และยังสามารถตรวจพบซากเชื้อในระหว่างที่อาการเริ่มดีขึ้นหรือไม่มีอาการแล้วได้อีกด้วย

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

World Health Organization. (๒๕๖๕), Coronavirus disease (COVID-19), Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted, จาก https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_๓

Winmed, (๒๕๖๕), โควิด 19 คืออะไร?, <https://www.winmed.com/th/updates/knowledge-base/covid-19-knowledge/covid-19-knowledge/๑๔๘/>

ศกรินทร์, (๒๕๖๕), ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อรู้ตัวอย่างติดโควิด 19,

<https://www.sikarin.com/health/ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อรู้ตัวอย่างติดโควิด 19>

