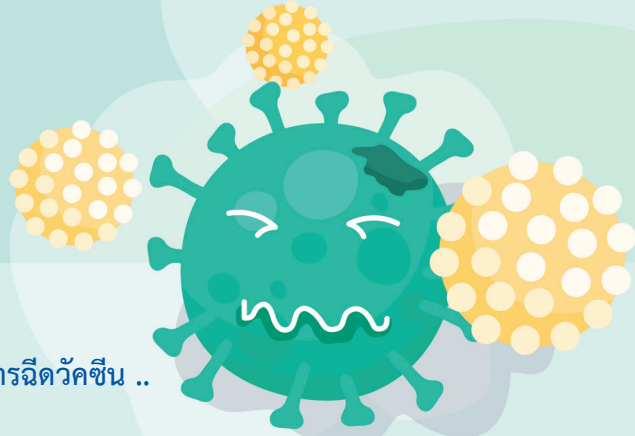


วัคซีนกาย วัคซีนใจ



“วัคซีน” เป็นคำที่เรารู้จักกันดี เพราะเด็กที่เกิดมาทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีน ..

หลักการของวัคซีนคือ การทำให้ภูมิคุ้มกันของเราได้รู้จักเชื้อโรคก่อนที่จะมีการติดเชื้อจริง ๆ .. เพื่อเป็นการป้องกันตัว เป็นการรู้ตัวเรา รู้จักเชื้อโรคก่อนที่จะเจอโรคจะได้สัมผัสเรา ทำให้ภูมิคุ้มกันเรามีการเตรียมตัวและป้องกันตัวเอง หากท่านรู้จักระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์นั้น จะอดชมไม่ได้ว่ามันทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยมจริง ๆ มีการทำงานเป็นระบบที่สำคัญสามัคคีกันมาก มีการแบ่งหน้าที่ของตัวเองชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่สังหาร หน้าที่เรียกพรรคพวกเม็ดเลือดขาวด้วยกันมาช่วยกันทำงาน หน้าที่จดจำลักษณะของเชื้อโรค หน้าที่ทหารยาม เชื้อโรคอะไรเข้ามาในร่างกาย เม็ดเลือดขาวชนิดนี้ไปกำจัดก่อนเพื่อนเลย นำเอาเป็นแบบอย่างในการทำงานจริง ๆ ..

เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรคแปลกใหม่อะไรเข้ามาในโลกนี้ มนุษย์สามารถผลิตวัคซีนเพื่อปกป้องเผ่าพันธุ์ตัวเองได้เสมอ ทำให้เผ่าพันธุ์มนุษย์เติบโตและมีวิวัฒนาการมาได้จนถึงปัจจุบัน .. จะเห็นได้จากเด็ก ๆ ในยุคนี้ได้รับวัคซีนมากมายหลายชนิดมาก เมื่อเทียบกับยุคเก่า ๆ เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่ามียาหลายโรคที่คร่าชีวิตผู้คนมากมายในอดีต เช่น ไข้ทรพิษหรือฝีดาษที่ระบาดสมัยกรุงศรีอยุธยา ปัจจุบันได้หายไปจากโลกนี้แล้ว หรือโรคที่ทำให้เกิดความพิการอย่างเช่น โปлио ก็แทบไม่มีให้เห็นในปัจจุบัน หรือแม้แต่ไข้หวัดใหญ่ที่เคยระบาดเมื่อร้อยกว่าปีที่แล้ว มีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมากในอดีต ปัจจุบันก็กลายเป็นโรคตามฤดูกาลที่ต้องฉีดวัคซีนประจำปีไป อีกสิบปีต่อจากนี้ COVID-19 ก็อาจเป็นโรคตามฤดูกาลเหมือนไข้หวัดใหญ่ก็เป็นได้

ในยุคที่มีเชื้อโรคชนิดใหม่ระบาดจึงเป็นสิ่งใหม่สำหรับคนยุคนี้ที่ต้องเตรียมทั้งกายและเตรียมทั้งใจที่จะรับมือกับสถานการณ์นี้ให้ได้ ช่วงนี้มีคนไข้มาถามหมอหลายรายทีเดียวเรื่องฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ COVID-19 หมอขออธิบายง่าย ๆ ละกันว่า หากเปรียบ “หน้ากาก” และ “แอลกอฮอล์เจล” คงเปรียบได้เหมือน “โล่กำบัง” หากท่านต้องสู้กับผู้ร้าย เราใช้แค่โล่กำบัง คงจะต้านได้ไม่นาน วันหนึ่งเราอาจพลาดพลั้งทำโล่หลุดมือ หรือเชื้อโรคอาจผ่านโล่เข้ามาถึงตัวเราได้ .. ดังนั้น เราควรมีอาวุธติดมือด้วย เช่น “ดาบ” ซึ่งตอนนี้ดาบคงเปรียบเสมือน “วัคซีน” ที่ตอนนี้มีคนหยิบยื่นมาให้เราแล้ว อย่างที่กล่าวข้างต้น การฉีดวัคซีนเป็นการเพิ่มความสามารถให้ภูมิคุ้มกันเรา หลักการของวัคซีนป้องกัน COVID-19 ในปัจจุบันเป็นการนำเชื้อโรคทั้งตัวแต่ตายแล้วหรือนำเชื้อโรคบางส่วนเข้ามาในร่างกาย ซึ่งเศษของเชื้อโรคเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เกิดโรค ตรงข้ามเป็นการสอนให้เม็ดเลือดขาวเรารู้จักผู้ร้ายล่วงหน้า เวลาผู้ร้ายเข้ามาในร่างกายจริง ๆ จะเข้ามาปริมาณมาก เม็ดเลือดขาวจะได้เรียกพรรคพวกเม็ดเลือดขาวด้วยกันมาสู้กับผู้ร้ายได้ทันทั่วทั้ง .. หากเราไม่ได้รับวัคซีนมาก่อน เม็ดเลือดขาวที่ไปสู้ คงเป็นแค่ทหารด่านหน้า มีจำนวนน้อย ไม่ทันได้เรียกพรรคพวกคงจะถูกผู้ร้ายฆ่าตายไปก่อน และตามมาด้วยการติดเชื้อทั่วร่างกาย

“ดาบ” นี้อาจจะแหลมคม บาดมือเราได้บ้าง แต่ผลก็หายในที่สุด เปรียบเหมือนผลข้างเคียงจากวัคซีน บางคนได้รับผลข้างเคียง บางคนก็ไม่มีอาการใด ๆ เลย .. ส่วนมากผลข้างเคียงจะมีอาการไม่รุนแรง 1-2 วันก็หาย ผลข้างเคียงที่รุนแรงพบได้น้อย และแพทย์ได้เตรียมตัวที่จะรักษาไว้แล้ว เมื่อเทียบกับการเป็น COVID-19 ที่รุนแรง ผลข้างเคียงนี้ถือว่าน้อยกว่ามาก ..



ปัจจุบันมีคนแจก “ดาบ” แต่มีคนจำนวนมาก ไม่อยากได้ ขอใช้แค้โล่ และหวังว่าสักวันผู้ร้ายจะหายไปเอง แต่หากคนที่มีดาบมีจำนวนน้อยก็คงยากที่ผู้ร้ายจะหายไปได้เอง .. “ดาบ” เองก็มีหลายแบบ มีทั้งสั้น ทั้งยาว มีข้อดี ข้อเสียแตกต่างกันไป ไม่มีซุเปอร์ดาบที่สมบูรณ์แบบ ถ้ามีโอกาสได้เลือกดาบอันที่เหมาะสมก็ดีกว่า แต่ในภาวะคับขัน หาก “ดาบ” อันไหนก็สามารถใช้สู้กับผู้ร้ายได้หมด อย่างน้อยที่สุดได้มาสักอันจะได้ผ่อนหนักเป็นเบาก็น่าจะดี ..

การที่ได้คุยกับคนไข้หลายรายรู้เลยว่าหลายคนอยากรับวัคซีน แต่ยัง “กลัว” ผลข้างเคียงอยู่ “ความกลัว” เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความกลัวได้ ไม่ใช่เรื่องผิด เรามักมีความกลัว บวกจินตนาการตามมา และมักจินตนาการเรื่องร้ายมากกว่าเรื่องดี การจะขจัดความกลัวได้ คือการหาข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นกลาง และไตร่ตรองด้วยสติและเหตุผล อย่าให้ “ความกลัว” นำเราไปสู่ “ความหายนะ” ในภายภาคหน้า ..

ปัจจุบันมีข่าวทั้งจริงและปลอมปนกันมั่วไปหมด ทำให้ประชาชนสับสน และยากที่จะหาข้อมูลที่ถูกต้อง .. ในฐานะแพทย์คนหนึ่ง อยากให้สื่อต่าง ๆ หรือคนที่ให้ข้อมูลในด้านเท็จหรือบิดเบือน ได้ไตร่ตรองสักนิด ว่าการทำแบบนี้จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาในภายภาคหน้าอย่างแน่นอน ผลประโยชน์ที่พวกเขาได้รับนั้นอยู่เพียงชั่วคราว แต่ผลเสียที่เกิดขึ้นอยู่อีกนานและอาจมาเยือนคนใกล้ชิดตัวคุณได้ทุกเวลา .. ถึงตอนนั้นจะเสียใจก็สายไปเสียแล้ว .. สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในปีที่ผ่านมา COVID-19 ไม่เหมือนโรคติดเชื้ออื่น ๆ เพราะติดได้ง่ายมาก และมีอาการรุนแรงได้รวดเร็ว คนไข้ที่ติดเชื่อจึงจำเป็นต้องโดนแยกตัว ญาติก็เข้าไปเยี่ยมไม่ได้ หรือบางคนเป็นทั้งครอบครัว ตั้งแต่ลูกยันพ่อแม่ปู่ตายาย แต่อยู่คนละห้อง จึงเป็นโรคที่คนที่ติดเชื่อมีโอกาสจะเป็นโรคซึมเศร้าตามมาได้สูงมาก เศร้าทั้งคนเป็น เศร้าทั้งญาติ .. จะกอดกันในวันระส่ำระสายก็ทำไม่ได้ ระบาดครั้งนี้ทำเอาเตียงเต็มหลายโรงพยาบาลเลย ทั้งไอซียู ทั้งเตียงธรรมดา ถึงแม้มีเงินก็อาจจะหาเตียงนอนโรงพยาบาลไม่ได้ ดังนั้น หากมีคนหยิบยื่นอาวุธป้องกันให้เราแล้ว เราจะไม่หยิบมันขึ้นมาสู้เพื่อตัวเองเลยหรือ ..

วัคซีนอีกตัวหนึ่งที่เรากำลังมีกันทุกคน คือ “วัคซีนใจ” หลักการของวัคซีนชนิดนี้ก็เหมือนวัคซีนทางกาย คือ การที่เราได้เจอปัญหาและหัดแก้ปัญหาด้วยตัวเองจากปัญหาเล็ก ๆ ไปจนถึงปัญหาใหญ่ ๆ ยกตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ ที่หัดเดินแล้วหกล้ม หากเขาเรียนรู้ที่จะหัดลุกขึ้นได้ด้วยตนเอง คราวต่อไปที่หกล้มก็จะลุกขึ้นได้เอง ได้เร็วขึ้นและเก่งขึ้น ตรงกันข้ามเด็กที่หกล้มและพ่อกับแม่รีบเข้าไปอุ้ม พอเขาหกล้มครั้งต่อไป เขาก็จะรอพ่อกับแม่มาอุ้ม ไม่ยอมลุกขึ้นเอง เด็กบางคนมีปัญหาก็โรงเรียน พ่อกับแม่คอยแก้ปัญหาให้ตลอด พอโตขึ้นแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ บางคนเครียดมาก กลายเป็นโรคซึมเศร้า ฆ่าตัวตายไปเลยก็มี เพราะฉะนั้นหากเราหวังดีกับลูกเรา อยากให้โตขึ้นเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง เราต้องฝึกให้เขาหัดแก้ปัญหาตั้งแต่เด็ก ๆ ไม่ใช่พยายามป้องกันไม่ให้ลูกเจอกับปัญหาหรือมีเรื่องทุกข์ใจ เพราะสิ่งนั้นจะทำให้ลูกเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจอ่อนแอ .. สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมอาจเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลกับการเลี้ยงดูและพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็ก เช่น เด็กที่เติบโตในต่างประเทศพอโตขึ้นมักจะย้ายออกไปอาศัยอยู่คนเดียว ต้องดูแลตัวเอง หัดแก้ปัญหาเอง หาเงินเรียนหนังสือเอง จึงทำให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจเร็วกว่าเด็กไทย อย่างไรก็ตามถึงวัฒนธรรมจะต่างกัน แต่เด็กมักจะเรียนรู้จากครอบครัว และโรงเรียน ถ้าเราเลี้ยงลูกให้หัดแก้ปัญหาและมีวัคซีนทางใจตั้งแต่เด็ก ๆ โตขึ้นเขาก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเข้มแข็งได้เช่นกัน .. เขาอาจจะทุกข์และเจ็บถ้าเจอปัญหา แต่พอหัดแก้ปัญหาได้เขาก็จะมีความสุขและมีจิตใจที่แข็งแกร่งเพราะมี “ภูมิคุ้มกันทางใจ” เหมือนเด็ก ๆ ที่เจ็บแขนเวลาโดนฉีดยาวัคซีน แต่หลังจากนั้นก็ไม่มีภูมิต้านทานเชื้อโรคเช่นกัน ..



ท่านผู้อ่านละคะ มีภูมิคุ้มกันทั้งทางกายและทางใจกันหรือยัง?