

เรื่องเล่าร่าพล้ง

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน



เมื่อฉันเป็น Covid-19

นางวราภรณ์ กลิ่นนาค

หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกอายุรกรรม ฝ่ายการพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตน

เมื่อ Covid-19 มาเยือนประเทศไทยปลายปีพ.ศ. 2562 วิถีชีวิตของประชาชนก็เริ่มเปลี่ยนแปลง เริ่มหาความรู้ ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคนี้ คนในสังคมใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง นึกกลัวจัง เป็นอะไรที่ต้องคอยติดตามและต้องปรับตัวไปเรื่อยๆ วิถีชีวิตแบบ New normal กินร้อน ช้อนกลาง อยู่ห่างกันใส่ Mask อะไรกันก็มีคนดกงานมากมาย ภาวะเครียด ซึมเศร้า พุงกระตุก เอ้อ! เหนื่อยจัง ยิ่งฉันในฐานะบุคลากรทางการแพทย์ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ ต้องปรับตัว ปรับกระบวนการทำงานเป็นรายวัน คนไข้ก็มาก กลัวคนไข้มาติดจากพวกเราฉันต้องดูแลตัวเองยิ่งกว่าประชาชนทั่วไป คิดแบบนี้ตลอดเวลาและสิ่งที่กลัวก็เกิดขึ้น...

ในวันหนึ่งปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ฉันเริ่มมีอาการคล้ายๆ ไข้ หนาวๆ ร้อนๆ เจ็บคอเล็กน้อย ในตอนเย็นที่กลับจากทำงาน ก็คิดว่าไข้หรือไม่ใช่ ถึงบ้านอาบน้ำ หานาฬิกา แผลกๆ ออกมาแต่งตัวเสร็จวัดไข้ก็ไม่มีไข้ จากนั้นตรวจ ATK ผลออกมาขึ้นขีดเดียวก็แปลว่ายังไม่ติดเชื้อ ฉันก็สบายใจขึ้น แต่ลึกๆ ในใจ แอบกังวลกลัวว่าจะเป็นจริงที่ผิดพลาด

เช้าวันใหม่ฉันเริ่มมีอาการเจ็บคอมากขึ้น ยังมีอาการหนาวๆ และปวดเมื่อยตามตัว จึงแจ้งอาการให้หัวหน้ารับทราบทาง LINE และได้ตรวจ Covid-19 ที่คลินิกตรวจโรคทางเดินหายใจ (ARIC) เวลา 7 โมง โดยใช้วิธีการตรวจแบบ RT-PCR หลังตรวจเสร็จกลับบ้านและแยกตัวออกจากครอบครัว ทราบผลตรวจ RT-PCR เวลา 20.00 น. โดยผลตรวจออกมาไม่ชัดเจน ต้องตรวจซ้ำอีกรอบ จึงเริ่มมีความกังวลมาก ได้โทรปรึกษาเพื่อน ที่มีประสบการณ์ ทุกคนลงความเห็นว่าเป็นแน่ๆ ให้ฉันเก็บกระเป๋าเสื้อผ้าเตรียมตัวพร้อมเข้าสู่ระบบการรักษา สิ่งที่ต้องเตรียมคือเสื้อผ้าที่ต้องใช้ภายใน 10 วัน ของกินที่ไม่ใช่อาหารมื้อหลัก ประเภท ขนม กาแฟ ของใช้ส่วนตัวต่างๆ และสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ MASK ทุกอย่างเตรียมพร้อมลงกระเป๋ามาใหญ่

เช้าวันต่อมาฉันให้คนในครอบครัวที่มีทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุที่ยังไม่มีอาการ เตรียมตัวไปตรวจที่คลินิก ARIC โดยนั่งรถแท็กซี่ ส่วนฉันขับรถยนต์ไปเองพร้อมกระเป๋าใบใหญ่ ตรวจเสร็จให้ทุกคนกลับไปรอผลตรวจที่บ้าน ส่วนตัวฉันรอผลตรวจอยู่บนรถที่อาคารจอดรถ ทราบผลตรวจประมาณ 15.00 น. ผลปรากฏว่า “ตรวจพบเชื้อ” ในความโชคร้ายของฉันก็ยังมี ความโชคดีอยู่ เพราะคนในครอบครัวไม่มีใครตรวจพบเชื้ออย่างน้อยคนที่ฉันรักก็ยังปลอดภัย จากนั้นทางหน่วยงานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ (IC) ได้โทรมาให้คำแนะนำ พร้อมซักประวัติและติดต่อประสานงานหน่วยงานต่างๆ ให้

ขณะนั้นเวลาประมาณ 17.00 น. หน่วยรถ Ambulance ได้โทรมาเพื่อมารับไปรักษาที่ Hospital โดยเจ้าหน้าที่จะแจ้งหมายเลขและให้ฉันเดินไปขึ้นรถเอง เมื่อถึงรถให้เปิด-ปิด ประตูรถด้วยตัวเอง ระหว่างเดินทางก็คิดว่า ฉันโชคดีจังที่ต้องคัดกรองและบุคลากร มีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้ไม่รู้สึกท้อแท้อยากรักษาตัวให้หายเร็วที่สุด

เมื่อรถเริ่มเข้าสู่บริเวณโรงแรม จุดหมายที่จะลง คือ ชั้น 5 ระหว่างรถกำลังขึ้นก็จอด ได้เห็นรถพยาบาลขับวนขึ้นไปเป็นแถวหลายโรงพยาบาล มีแสงไฟจากรถ Ambulance วูบวาบ ก็รู้สึกตื่นเต้น พอถึงลานจอดรถ นั่งรอสักพัก มีเจ้าหน้าที่ของโรงแรมมาเปิดประตูเพื่อพาฉันไปยังจุดพักรอ ระยะเวลารอประมาณ 20 นาที เพราะมีคนมาเพิ่มเรื่อยๆ ทำให้มีเวลา มองรอบๆ ตัว มีทั้งผู้สูงอายุ เด็กเล็ก เด็กโต กลุ่มเพื่อนรามาฯ ทางเจ้าหน้าที่โรงแรมก็จัดที่นั่งนอนให้กับคนที่มาด้วยกัน ทุกคนหน้าเศร้า ในใจฉันอยากบอกว่า “พวกเราเจอผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันนะ”

ต่อมาเจ้าหน้าที่เรียกชื่อผู้เข้ารับการรักษา ให้รับถุงยา โดยในถุงมี ปากวัดไข้และเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว พร้อมอาหารเย็น 1 กล่อง แล้วเจ้าหน้าที่ก็ได้แจ้งกฎการปฏิบัติตัว ภายในห้องพัก การรายงานอาการผิดปกติ เมื่อเจ้าหน้าที่อธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ที่ติดเชื้อ Covid-19 ทั้งหมดจำนวน 5 คนก็ขึ้นลิฟต์ไปยังห้องพัก เมื่อถึงชั้นของพวกเรา เจ้าหน้าที่จะให้เราออกมารอนักลิฟต์ เพื่อส่งเราเข้าห้องพัก

เมื่อถึงห้องพัก เปิดประตูเข้ามา ผึ้งขาวมือเป็นคู่เสื้อผ้าขนาดใหญ่ ผึ้งซ้ายมือเป็นห้องน้ำ แยกเป็นห้องอาบน้ำ และห้องแต่งตัว มีอ่างไว้แช่ตัวในห้องน้ำ เดินเข้ามาอีกหน่อยก็เจอเตียงเดี่ยวสองเตียง ตรงข้ามอีกด้านเป็นที่นั่งทานอาหาร ที่นั่งเล่น มีทีวี มีตู้เย็นขนาดเล็ก มีกระจกหน้าต่าบานใหญ่สำหรับมองดูวิว เป็นมุมที่มองแล้วคิดอะไรไปได้อะไรๆ ทั้งในเวลา กลางวันและยามค่ำคืน มุมนี้ที่วิวที่คนสวยงามผ่อนคลายทุกครั้งที่ได้มอง หลังจากสำรวจห้องเสร็จ ได้เริ่มเก็บของใช้ต่างๆ ให้เข้าที่ และแล้วอาการต่างๆ เริ่มเป็นมากขึ้น มีน้ำมูกใสๆ จาม ไอแห้ง เป็นระยะ ปวดเมื่อยตามตัวมากขึ้น รับผิดชอบต่อตัวเอง ฉันต้องไม่ให้มีอาการมากไปกว่านี้ จากนั้นรับประทานอาหาร กินยาแก้แพ้ ต้มสมุนไพร น้ำอุ่น และเตรียมตัวนอนพักผ่อน เวลา 19.00 น. ได้มีเสียงเคาะประตูจากใครบางคนหน้าห้อง ฉันจึงเดินไปเปิดประตู พบว่าเขาคือเพื่อนร่วมห้องที่จะมาอยู่กับฉันในช่วงเวลาที่ฉันต้องกักตัว เริ่มมีการกล่าวทักทายกัน ชื่ออะไรคะ? มาจากแผนกไหน สอบถามอาการของกันและกัน เมื่อพูดคุยกันได้พอประมาณเรต่างก็แยกย้ายกันไปพักผ่อน ขณะนี้เพื่อนร่วมห้องมีอาการไอเยอะและฉันก็ไอเยอะเหมือนกัน สรุปคืนนั้นเรา 2 คนไอแข่งกันทั้งคืน แต่สิ่งที่ฉันไม่ลืมเลยเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ ปิด MASK ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

เช้าวันแรกของการกักตัวที่โรงแรม ฉันมีอาการเหนื่อยเล็กน้อย ไม่มีไข้ มีน้ำมูกใสๆ ตลอดเวลา มีอาการปวดเมื่อย เป็นมาก ไม่สุขสบายเลย ฉันใช้ MASK เยอะมาก เวลาไอหรือจามก็เปลี่ยนใหม่ทันที ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ทั้งวัน รายงานอาการทาง Line ช่วงเช้า เวลา 08.00 น. และช่วงเย็นเวลา 15.00 น. ทุกวัน

วันที่ 2 ตื่นนอน 07.00 น. มีอาการ ปวดเมื่อยตามตัว มีเสมหะ ไอและมีน้ำมูกมากขึ้น จากนั้นรายงานอาการทาง LINE โดยแพทย์ให้เริ่มทานยาต้านไวรัส Covid-19 (ยา Favipiravir) หลังอาหาร โดยเริ่มทานยา ช่วงเช้า 9 เม็ดและช่วงเย็น 9 เม็ด วันถัดไปเริ่มทานยาช่วงเช้า 4 เม็ดและช่วงเย็น 4 เม็ด รับประทานทุกวันจน ยาหมด เริ่มทานยาได้ประมาณ 3 วัน อาการต่างๆ เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ น้ำมูกเริ่มหาย อาการไอแห้งๆ เริ่มน้อยลง อาการปวดเมื่อยเริ่มดีขึ้น ไม่ค่อยมีเสมหะแล้ว ระหว่างที่กักตัว 10 วัน พยายามใช้ชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ ตื่นนอนออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ ทั้งเช้า-เย็น เมื่อทานยาหมด ไม่มีอาการไอ น้ำมูก เสมหะ มีเพียงเหนื่อยเล็กน้อย แต่โดยรวมรู้สึกว่าการกักตัวค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ

การติดเชื้อ Covid-19 ในครั้งนี้ ทำให้ฉันได้อยู่กับตัวเอง คิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีความบ้าง คิดถึงคนทางบ้าน การติดเชื้อทำให้ฉันรู้ว่า ถึงจะระวังตัวแค่ไหนก็ไม่สามารถติดเชื้อได้ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราต้องยอมรับความจริง Covid-19 ไม่ใช่โรคที่น่ารังเกียจ ผู้ที่ติดเชื้อก็ไม่ใช่ผู้ที่น่ารังเกียจ เมื่อเวลาผ่านไป โรคนี้ก็จะกลายเป็นเพียงโรคธรรมดาโรคหนึ่ง อยากให้ทุกคนมองเห็นและเข้าใจ ว่าไม่มีใครอยากติดเชื้อ การใช้ระยะเวลาที่กักตัว 10 วัน ไม่ได้มากหรือนานจนเกินไป แต่สิ่งที่เราหวังคือการทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงโดยเร็วและกลับเข้าทำงานและใช้ชีวิต ใช้ประสบการณ์การติดเชื้อครั้งนี้ ไปดูแลผู้อื่นต่อไป