



หน้ากากอนามัย คือวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่ดีที่สุด

บทความโดย

ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร สีลารัตน์

นายกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ





ตามที่มีข่าวว่า ไทยจะมีวัคซีนป้องกันโควิด-19 ใช้ในปลายปี พ.ศ. 2564 ทำให้หลายคนวิตกกังวลว่า ไทยจะไม่รอดพ้นจากการระบาดโควิด-19 ระลอกสองในช่วงนี้ก่อนถึงเวลาปลายปีหน้า ผมขอเรียนข้อเท็จจริงว่าตอนนี้ คนไทยได้ใช้วัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่มีประสิทธิภาพดีมากและปลอดภัยจากฤทธิ์ข้างเคียงทั้งหลายอยู่แล้ว นั่นคือ การสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อเข้าไปที่ชุมชนหรือในที่ที่มีคนแออัดและอากาศไม่ถ่ายเท

หน้ากากอนามัยคือวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่ดีที่สุด

บทความโดย

ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร ลีลารัตน์

นายกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ



ทั้งนี้เพราะการสวมหน้ากากอนามัยคือด่านสกัดกั้นเชื้อไวรัสโควิด-19 มิให้เข้าสู่จมูกและปากของเรา ท่านอย่าสวมหน้ากากอนามัยต่ำกว่าจมูกนะครับ หากสวมกระชับก็ป้องกันโรคได้เด็ดขาด หากเกิดพลาดพลั้งรับเชื้อเข้าสู่จมูกบ้าง จำนวนเชื้อจะน้อยมาก เชื้อจำนวนน้อยชนิดนี้จะไปก่อโรคแต่จะไม่ปรากฏอาการใด ๆ หรือมีเล็กน้อยเท่านั้น ท่านจะไม่ป่วยรุนแรง ไม่ถึงตายแน่นอน



แต่กลับจะมีภูมิคุ้มกันเกิดขึ้นได้ ทำให้ตัวเรามีภูมิคุ้มกันเกิดขึ้นเองโดยที่ยังไม่ต้องไปฉีดวัคซีน หากพลาดพลั้งไปรับเชื้อในขณะที่สวมหน้ากากอนามัยในที่อื่น ๆ อีก ภูมิคุ้มกันของเราจะถูกกระตุ้นให้เกิดสูงขึ้นไปอีกและเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แตกต่างจากการไม่สวมหน้ากากอนามัยซึ่งเมื่อรับเชื้อ จะรับเต็มจำนวนเข้าไปในปอดและเสี่ยงต่อการป่วยหนัก เพราะร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันไม่ทัน เชื้อไวรัสจำนวนมากก็เข้าไปทำลายเซลล์จำนวนมากของเราด้วย และการต่อสู้เชื้อไวรัสจำนวนมากที่ร่างกายรับเข้ามาในทางเดินหายใจอย่างทันทีทันควันนั้น ร่างกายจะปล่อย cytokine storm ได้ cytokine storm คือสารที่เซลล์ภูมิคุ้มกันปล่อยออกมาต่อสู้เชื้อโรคจำนวนมาก แต่ปล่อยออกมามากเกินไปจนทำลายเซลล์ตนเองด้วย

ทั้งสองกลไกนี้ทำให้เนื้อปอดถูกทำลายมากและพิการสูญเสียหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ ดังนั้น คนไทยต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าไปในชุมชนที่เราไม่รู้จัก เพราะหากพลาดพลั้งเกิดรับเชื้อก็จะรับจำนวนน้อยมากและไม่ป่วยรุนแรง แถมยังเกิดภูมิต้านทานโรคได้อีก ดังนั้น หน้ากากอนามัยคือวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่ดีที่สุด เพราะราคาหน้ากากอนามัยถูกมากกว่าวัคซีนที่คาดว่าจะตกประมาณ 500 ถึง 1,000 บาท หน้ากากอนามัยของไทยมีทั่วไปแล้ว หน้ากากผ้าใช้ได้เลย ไม่ต้องฉีดก็เกิดภูมิต้านทานหรือไม่ป่วยเลยก็ได้ และไม่เกิดฤทธิ์ข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน เช่น ปวด บวม แดง ร้อนตรงที่ฉีดวัคซีน หรือมีไข้ เป็นต้น



ยังสวมหน้ากากอนามัยและรักษาระยะห่างทางสังคมแล้ว ขอยืนยันว่า ท่านกำลังใช้ วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ที่ดีที่สุดในโลก ไม่ต้องคอยวัคซีนที่ต้องฉีดในปีหน้าหรอกครับ รีบใช้วัคซีนที่ดีที่สุดตัวนี้กันวันนี้เลยตามข้อบ่งชี้ชนะครับ และเลิกวิตกกังวลว่า จะไม่มีวัคซีนได้ใช้หรือจะมีการระบาดระลอกสอง นายกรัฐมนตรีก็ต้องแย่งซื้อวัคซีนให้เจ็บคอหรือเพื่อยใจเปล่า ๆ ขายแพงก็ไม่ต้องซื้อ รอคอนไทยผลิตเองยังทันใช้เลยครับ