

#บทเรียนวิธีสู้โควิดที่ดีที่สุด

ขณะที่วัคซีนมาแล้ว แต่ตัวเลขผู้ติดเชื้อโควิดภาพรวมทั่วโลกไม่ได้ลดลง วันละ 7-8 แสน รวม 142 ล้าน ตาย 3 ล้าน แต่ประเทศที่ฉีดวัคซีนกว้างขวางอย่างอิสราเอล อังกฤษ อเมริกา สถานการณ์ดีขึ้น ผู้ติดเชื้อน้อยลง อิสราเอลมีภาพลอง “ชัยชนะ” และให้ไปไหนมาไหนโดยไม่ใส่แมสก์ได้ ประเทศอื่นๆ ก็เริ่มมองข้ามข้อดีไปว่า หลังโควิดจะปรับชีวิตและสังคมอย่างไร

ขณะที่เมืองไทยยังอยู่ในสถานการณ์ “ตระหนก” เพราะจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้นจนอาจตามไม่ทัน ไม่นานนั้นก็แปลว่า จะเป็นเหมือนประเทศอื่นๆ ที่เพิ่มไปเรื่อยๆ จนเป็นแสนเป็นล้าน จนกว่าจะได้วัคซีน

ขณะที่ “ทางเลือก” การป้องกันรักษาโควิดมีมานานแล้ว แต่ดูเหมือนคน “จ้อง” แต่วัคซีนเท่านั้น รอเหมือนให้เทวดามาโปรด ทั้งๆ ที่มีวิธีการที่จะป้องกันตนเอง และถ้าเกิดติดก็จะมีเจ็บป่วยถึงขั้นต้องไปโรงพยาบาล ดูแลตัวเองได้ ซึ่งก็ไม่ใช่แค่ฟ้าทลายโจร แต่หมายถึงการดูแลสุขภาพแบบ “องค์รวม”

ความจริง การที่ไทยมี “ภูมิคุ้มกัน” ตีมาปีกว่าจนได้รับการยกย่องไปทั่วโลก ไม่ใช่เพราะมีวัคซีนหรือยาดี แต่เพราะมาตรการ “ล้างมือ ถูระยะ สวมแมสก์” โดยรัฐเองก็มีมาตรการ “ล็อกดาวน์” ไปพร้อมกัน แต่อีกด้านหนึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจอย่างรุนแรง แรงกว่าโควิดอีก เพราะคนไม่ติดโควิดแต่คนทุกข์ทรมานมากกว่าและกำลังอดตาย

เพราะรัฐบาลไม่มีมาตรการดีพอเพื่อ “ชดเชย” ช่วยเหลือผู้คนในทุกภาคส่วนอย่าง “พอเพียง” เหมือนที่หลายประเทศที่พัฒนาแล้วเขาทำกัน โดยมีการผ่อนหนักผ่อนเบา แม้จะมีจำนวนผู้ติดเชื้อสูงกว่าไทยมากอย่างเยอรมนี หรือญี่ปุ่น แต่กักหาจุด “สมดุล” ได้ลงตัวพอสมควร ผู้คนไม่ทุกข์มาก

แปลกใจว่า กระทรวงสาธารณสุขก็ดี หน่วยงานอย่าง สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) หรือสช. (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ) ก็ดี ดูเหมือนแทบไม่มีบทบาทอะไรในการ “สู้โควิด” ด้วยมาตรการที่เป็น “ทางเลือก” ซึ่งที่จริงสำคัญกว่า “ทางหลัก” ด้วยซ้ำ คือ การรณรงค์สร้างจิตสำนึก และให้ผู้คน “พึ่งตนเอง” ดูแลตนเองให้มากที่สุด แค่ “ประกาศเตือน-ขอร้อง” คงไม่พอ น่าจะมีอีกมากมายหลายวิธีที่ดีกว่า

เพราะถ้าเชื่อว่า “เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยน สังคมก็เปลี่ยน สถานการณ์โควิดก็จะเปลี่ยนด้วย”

#ปรับวิธีคิดโควิดป้องกันได้

วิกฤติโควิดเป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้อย่างน้อยเรื่อง “สุขภาพ” ว่ามีวิธีคิดสำคัญอยู่ 2 แบบ ที่ครอบงำโลกนี้มานาน แบบที่หนึ่ง คือ แบบโบราณที่สืบสานกันมาจนถึงทุกวันนี้ที่มองว่า คนป่วยเพราะสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่สมดุล ร้อนไปเย็นไป ธาตุแตก ต้องพัก ต้องล้มหมอนนอนเสื่อ อันนี้ไม่พูดถึงว่า ฝืนทำ

วิธีรักษาแบบนี้จึงพยายามให้กินอาหารที่มีประโยชน์ (กะล่ำ ก่ำกิ้น งดของแสดง) พักผ่อน ให้อาสนุนไพร ซึ่งก็มาจากธรรมชาติเพื่อ “บำรุง” ให้แข็งแรง รวมทั้งมีการ “สู่วิญ” จะได้มีกำลังใจและฟื้นคืนมาปกติได้เร็วขึ้น

แบบที่สอง คือ แบบที่เป็นกระแสหลักทุกวันนี้ คือ คนป่วยเพราะมี “เชื้อโรค” รุกราน ที่เรียกว่า ไวรัส แบคทีเรีย ก็แยกย่อยออกไปอีกอย่างการเกิดความผิดปกติของยีน ที่ทำให้เกิดมะเร็ง และอื่นๆ ที่จะไม่พูดถึง วิธีรักษาจึงต้อง “ฆ่าเชื้อโรค” เหล่านี้

เป็นการรบที่สู้กันมากกว่าร้อยปีตั้งแต่มีหลุยส์ ปาสเตอร์ ที่บอกว่า เชื้อโรคแต่ละชนิดทำให้เกิดโรคแต่ละอย่าง เขาคิดค้นยาปฏิชีวนะ (antibiotic) ที่เราใช้กันอย่างฟุ่มเฟือยจนเกิดอาการดื้อยา เพราะเชื้อโรคเก่ง ปรับตัวได้ นี่คือการอธิบายเรื่องที่สาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยที่แพทย์ใช้กัน

หลุยส์ ปาสเตอร์ (1822-1895) นักชีววิทยาผู้โด่งดังชาวฝรั่งเศส มีคนร่วมรุ่นชาติเดียวกัน คือ อองตวน เบฌอง (Antoine Béchamp 1816 – 1908) เป็นนักชีววิทยาเหมือนกัน แต่มีแนวคิดคนละขั้ว เขาไม่เชื่อว่า “เชื้อโรค” จะรุกรานคนให้เจ็บป่วยได้

เบฌองบอกว่า คนป่วยเพราะร่างกายโดยรวม “ไม่แข็งแรง” กินอาหารไม่เหมาะสม นอนไม่พอ ไม่ออกกำลังกาย อยู่ในพื้นที่ไม่ดี อับชื้น อากาศถ่ายเทไม่สะดวก มีมลพิษมาก ในร่างกายคนเรามีเชื้อโรคมามากมายเต็มไปหมด แต่ทำอะไรไม่ได้เพราะร่างกายเราแข็งแรง

นี่เป็นเพียงการสรุปสั้นๆ เพียงเพื่อให้เข้าใจว่า คนเราทุกวันนี้ “เชื่อ” ในทั้งสองวิธี อยู่ที่ว่าเชื่อวิธีไหนมากกว่า บางคนเชื่ออย่างแรกแบบสุดโต่ง หมอเป็นเทวดา ยาเป็นของวิเศษ เป็นอะไรมาก็วิ่งไปหาหมอหายาทันที

อย่างโควิดมาก็รอวัคซีนอย่างเดียว เชื่อกันว่า ถ้ามาแล้วทุกอย่างก็จบ ระหว่างนี้จึงไม่ดูแลป้องกันตนเอง เพราะที่จริง สถานการณ์โควิดกำลังบอกว่า ฤทธิ์ที่สอของเบม็องน่าจะใช้ได้ดีกว่า และทุกหน่วยงานก็แนะนำให้ใช้วิธีนี้มากที่สุด คือ ล้างมือ ถูระยะห่าง สวมแมสก์ และการลือคดวามแบบเข้มก็คือนวคิตจากเบม็องด้วย ที่บอกว่า “อย่าไปหาเรื่องเพื่อหาโรค จะได้ไม่เป็นโรค”

การที่แนวคิดเรื่องเชื้อโรคครอบงำเราทุกวันนี้อย่างรุนแรง ทำให้เราเชื่อกฤษฎีเชื้อโรคแบบไม่ลืมหูลืมตา แบบไม่ต้องใช้วิจารณ์ใดๆ ส่วนสำคัญเป็นเพราะธุรกิจการแพทย์ ธุรกิจยา หรือแพทย์พาณิชย์ ในโลกที่ใช้ระบบทุนนิยม ส่งเสริมการบริโภค ต้องการทำการกำไรสูงสุด แม้แต่โรงพยาบาลไทยยังเข้าตลาดหุ้น

ลองคิดถึงแค่เรื่องคอเลสเทอรอลที่ก่อนหน้านี้สมาคมแพทย์ทั่วโลกพรหมหัวกันกำหนดว่าถ้า 250 อันตราย เกินนี้ต้องกินยา วันดีคืนดีลดลงมา 200 อ้างการวิจัยว่า 250 สูงเกินไป ลองคิดว่า บริษัทยาได้กำไรไปอีกเท่าไร จะมีหมอสักกี่คนที่กล้าเป็นแกะดำออกมาบอกว่า ไขมันที่เรียกว่าคอเลสเทอรอลนั้นเรา “โดนหลอก” ไม่ได้อันตรายอะไรขนาดนั้น และต้องแยกด้วยว่า ไขมันดีกับไม่ดีสัดส่วนเป็นอย่างไร

นี่คือตัวอย่างเดียวของการคิดแบบแยกส่วน คิดว่าเชื้อโรคหนึ่งทำให้เกิดโรคหนึ่ง จึงรักษาตามโรค ตามอาการ ไม่ได้รักษา “คนไข้” ที่ทุกอย่างสัมพันธ์กันหมด ที่เรียกว่า การแพทย์แบบองค์รวม ที่รักษาคณมากกว่ารักษาไข้ หรือดูภาพรวมทั้งหมด อวัยวะทุกส่วน รวมไปถึงจิตใจของคนไข้ด้วย

คิดถึงพ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์ ปรารักษ์ชาวบ้าน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ผู้ได้ประกาศนียบัตรแพทย์แผนไทยสาขาเภสัชกรรมและเวชกรรม ผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิให้กระทรวงสาธารณสุขและมหิดล เรื่องศัพท์ภาษาอีสานที่เรียกชื่อสมุนไพรและโรคไม่เหมือนกัน

หลายปีก่อนมีนักวิจัยคนหนึ่งไปถามพ่อทองอ่อนว่า ไวรัส แพทย์แผนโบราณเขาเรียกอะไร พ่อทองอ่อนตอบว่า “จ๊ก” (ไม่รู้) ถามอีกว่า “แบคทีเรีย แพทย์แผนโบราณเขาเรียกว่าอะไร” พ่อตอบว่า “จ๊ก” อีก ที่จริงพ่อแกล้งตอบ แล้วอธิบายว่า ในแพทย์แผนโบราณไม่มีไวรัส แบคทีเรีย เพราะมีวิธีคิดอีกแบบหนึ่ง เป็นสุขภาพองค์รวม

นี่คือวิธีคิดคล้ายกับองตวน เบมอง ชาวฝรั่งเศส ที่คนไม่ค่อยรู้จักเท่าหลุยส์ ปาสเตอร์ แต่วันนี้โควิดมาทำให้ชื่อของเขาได้รับการกล่าวขานถึงไม่น้อย แต่คนฝรั่งเศสดูจะไม่สนใจ คนติดโควิดไปแล้ว 5 ล้านกว่า อันดับ 4 ของโลก และยังเพิ่มขึ้นทุกวันๆ ละหลายหมื่น หลายคนบอกว่า วัคซีนมาเดี๋ยวก็จบ

ซึ่งโยงไปเกี่ยวกับนักปราชญ์ฝรั่งเศสอีก “คู่หนึ่ง” ที่โด่งดังมาก คือ เดการ์ต (1596-1650) กับปัสกาล (1623-1662)

เรอเน เดการ์ต คือนักปรัชญาเหตุผลนิยมที่โด่งดังที่สุด เขาคือเจ้าของวาที “ฉันคิด ฉันจึงเป็นอยู่” (I think therefore I am) เขายกเรื่อง “เหตุผล” ยิ่งใหญ่สุดจนมนุษย์ถูกจำกัดความและตีค่าเพราะเหตุผลเท่านั้น คุณคิดเป็น คุณจึงเป็นคน คิดไม่เป็นก็ไม่เป็นคน ค่าของคนอยู่ที่ความคิด (เท่านั้น)

แล้วไปวัดความฉลาดความโง่ด้วยใบปริญญาไปเลย ต้องจบปริญญาดีจึงจะฉลาด (และไปเป็นนักการเมืองระดับชาติหรือท้องถิ่นได้) ปริญญาโทเก่งกว่าปริญญาดี ปริญญาเอกเป็นสัพพัญญูเหวตา

ภาษาฝรั่งเศสจึงเรียกคนที่เถียงเก่ง ให้ความคิดและเหตุผลมากมาย ว่า พวกคาร์เตเซียน และแนวคิดเหตุผลนิยมผสมกับวิทยาศาสตร์นิวตัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เปลี่ยนแปลงโลกไปในทางที่วิวัฒนาการมาถึงเราวันนี้ (แบบแยกส่วนและบิดเบี้ยว)

ปัสกาล คือ คนที่มีวาทะอันงดงามที่ว่า “หัวใจมีเหตุผลที่สมองของเราไม่รู้จัก” เจ้าของแนวคิดแบบ “องค์รวม” ไม่แยกส่วน ไม่กลไก ไม่ลดทอนชีวิตลงมาเหลือเพียง “ความคิด” ไม่ลดทอนโรคภัยไข้เจ็บลงมาเหลือแค่เชื้อโรค และปัสกาลบอกว่า “ขอบฟ้ามีได้อยู่ที่ สุดสายตา แต่อยู่ทุกย่างก้าวที่เราเดิน”

สรุปว่า อย่าได้หวังแต่วัคซีนในการป้องกันโควิด เพราะไม่ว่าจะมีโควิดใหม่มาเยือนอีกเมื่อไร หรือตัวเก่าจะกลายพันธุ์ไปจนวัคซีนก็ช่วยไม่ได้เมื่อไร และจะมีโรคใหม่อื่นๆ ที่จะอุบัติขึ้นอีกเมื่อใด

คงต้องฟังไอน์สไตน์ที่บอกว่า “ถ้าคนไม่เปลี่ยนความคิดให้ถึงรากถึงโคน ไม่รอดแน่”

ดีที่สุด คือ ต้องพึ่งตนเอง ท่องไว้ว่า “ยาดีที่สุดคืออาหาร โรงพยาบาลดีสุดคือครัว หมอดีสุดคือตัวเอง” ออกกำลังกาย นอนหลับให้เพียงพอ ลดความเครียด
ปล่อยวางบ้าง หาความสุนทรีย์ในชีวิตด้วยการดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ ทำสวน ปลุกผักกินเอง ทำอาหารกินเอง enjoy life !

ทำอะไรแล้วมีความสุข ใจก็จะแข็งแรง ภูมิคุ้มกันเข้มแข็ง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ดีที่สุด

เสรี พพ 19 เมษายน 2021