

อาหารสมอง



● **วรากรณ์ สามโกเศศ**
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ไวรัส 'Zika' อาละวาด



โลกตื่นตัวกับการระบาดของไวรัส
ชื่อ Zika เนื่องจากทำความเสียหายได้
มากมายต่อสุขภาพ และทำให้พ่อแม่
ต้องร้องไห้หน้าตาเป็นสายเลือด ขณะนี้ยังไม่
ระบาดในเอเชียและส่วนอื่นๆ ของโลก นอกจาก
ตอนเหนือของทวีปอเมริกาใต้โดยเฉพาะบราซิล
ซึ่งประสบปัญหาหนักหน่วง แต่ก็คาดว่าน่าจะ
ระบาดไปทั่วโลกในระดับหนึ่งในสถานที่ซึ่ง
ยุ่งลายสามารถอาศัยอยู่ได้

ชื่อ Zika มาจากชื่อป่าในอุกันดา
ซึ่งพบการติดเชื้อในลิงในปี 1947 และ
สามารถแยกไวรัสตัวนี้ออกมาได้ในปี 1952
และพบการติดเชื้อในมนุษย์ในปี 1954 ใน
ไนจีเรีย ระหว่างปีนั้นถึงปี 2007 พบประมาณ
14-15 รายของการติดเชื้อไวรัส Zika ในคน
บริเวณแอฟริกาและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
อย่างไรก็ดีเหตุการณ์พลิกผันในปี 2007 เมื่อ
พบหนึ่งกรณีในเกาะเล็กแห่งหนึ่งทางตอนใต้
ของมหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้ซึ่งสร้างความ
งุนงงเนื่องจากอยู่ไกลออกไปมาก แต่ที่มีน
ยิ่งกว่านั้นก็คือเกิดการแพร่ระบาดของไวรัส
Zika ในบราซิลตั้งแต่กลางปี 2015

น่าเห็นใจชาวบราซิลที่กีฬาโอลิมปิก
จะจัดขึ้นในเดือนสิงหาคมปี 2016 นี้ ถ้าหาก
ควบคุมไม่อยู่อาจมีผลกระทบต่อการจัดซึ่งได้
ลงทุนไปมหาศาลแล้ว อีกกลุ่มหนึ่งที่น่าเห็นใจ
ก็คือบริษัท TATA ของอินเดียซึ่งกำลังจะ
เปิดตัวรถยนต์ขนาดกะทัดรัดที่มีชื่อว่า Zika
ในเร็วๆ นี้ การมีชื่อพ้องอย่างไม่ส่งเสริมการขาย
นั้นเกิดขึ้นเสมอ เช่น โทรศัพท์รุ่น Lumia
ของ Nokia ก็ขายไม่ได้ดีในสเปนเพราะ
Lumia เป็นคำแสลงในภาษาสเปน หมายถึง
“หญิงบริการ” หรือพริกไทยดำชื่อ Shito
ในภาษาชานไม่ตีในประเทศอื่น

คนติดเชื้อไวรัส Zika ก็เพราะยุ่งลาย
(มีชื่อสายพันธุ์ทางชีววิทยาว่า Aedes
หนึ่งในสายพันธุ์ที่ร้ายกาจคือ Aedes
Aegypti) เป็นพาหะ เมื่อกัดคนที่ติดเชื้อ Zika
และไปกัดคนอื่นก็จะพลอยติดเชื้อไปด้วย

การฟักตัวของเชื้อก็ประมาณ 2-7 วัน อาการ
ไม่รุนแรงของการปวดหัว มีไข้ มีผื่น ปวดข้อ
หรือตาแดง อาจปรากฏแล้วก็หายไป

ถ้าเป็นผู้หญิงท้องที่เป็นเหยื่อยุ่งลาย
ซึ่งมักเกิดในเวลากลางวันก็จะเกิดผลร้าย
อย่างยิ่ง เนื่องจากมีทางน้ำที่เด็กเกิดมา
จะมีสมองเล็กผิดปกติ (microcephaly)
ซึ่งก็คือการผิดปกติทางสมอง เมื่อเด็ก
เติบโตขึ้นร้อยละ 15 เท่านั้นที่สมองทำงาน
ด้านการคิดได้เป็นปกติ ส่วนใหญ่จะพิการ
เช่น เดินไม่ได้ ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้
พูดไม่ได้ เป็นลมชัก พิการทางสายตา
หากรุนแรงอาจเสียชีวิตได้

องค์การอนามัยโลกสงสัยความเชื่อมโยง
ระหว่าง Zika กับ Microcephaly อย่างยิ่ง
ดังที่กำลังเกิดในบราซิลตั้งแต่ตุลาคม 2015
ถึงปัจจุบันมีกรณีเด็กสมองเล็กดังกล่าว
4,000 ราย ซึ่งสูงขึ้นอย่างผิดสังเกต ในบริเวณ
ที่ Zika ระบาดหนัก เช่น Recife ในโรง
พยาบาลแห่งหนึ่งมีกรณีสมองเล็กถึง 300 ราย
ในเวลาเพียง 6 เดือน เทียบกับ 5 รายต่อปี
ก่อนหน้านี้

หากเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงที่ไม่ท้อง
ได้รับเชื้อ Zika ก็มีโอกาสร่วมกับภาวะ
กล้ามเนื้ออ่อนแรง พิการเคลื่อนไหวไม่ได้
เป็นเวลา 2-3 อาทิตย์ หรือเป็นเดือนจึงจะ
กลับมาเป็นปกติ อาการเหล่านี้เรียกว่า
“Guillain-Barré Syndrome (GBS)”
ซึ่งเกิดจากภูมิคุ้มกันของตนเองทำลายเซลล์
ประสาทอันเนื่องมาจากได้รับไวรัส Zika
ในร่างกาย

ล่าสุดแพทย์สงสัยว่า Zika อาจติดกัน
ผ่านเพศสัมพันธ์ หรือผ่านจากแม่สู่ลูก
ขณะคลอด หรือผ่านยุงพันธุ์อื่นด้วย อย่างไร
ก็ดีทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อสงสัย แต่ที่ชัดเจน
ก็คือยุ่งลายกว่าเสียอย่างแน่นอน

ยุ่งลายเป็นพาหะนำเชื้ออย่างต่ำ 3 อย่าง
คือเชื้อไข้เลือดออก (Dengue) เชื้อไข้เหลือง
(Yellow Fever) และเชื้อ Zika วัคซีน
ไข้เหลืองนั้นมีแล้ว ไข้เลือดออกกำลังทดลอง
ส่วน Zika ยังอยู่ในขั้นต้น คาดว่าอาจเริ่ม
ทดลองได้ประมาณปลายปี 2016

ยุ่งลายน่ากลัวเพราะปรับตัวได้ดี สามารถ
อาศัยในเมืองที่มีเลือดคนสารพัดหน้าเป็น
อาหาร ไข่ได้ทุกที่ที่มีน้ำไม่ว่าจะเป็นโอ่ง ไท
กระป๋อง หรือแม้แต่แจกันดอกไม้ ในบ้านเรา
ยุ่งลายเติบโตได้เป็นอย่างดีและอยู่อย่างมี
ความสุข

วงการสาธารณสุข Zika มาถึงบราซิล
ได้อย่างไรในปี 2015 บางคนสันนิษฐานว่า
การแข่งขันฟุตบอลโลกในปี 2014 ที่บราซิลอาจ
เป็นสาเหตุ เนื่องจากมีคนมาจากทุกมุมโลกนับ
หมื่นนับแสนคน อาจมีคนที่มีเชื้อ Zika เดินทาง
มาและถูกยุ่งลายกัด และแพร่ระบาดออกไป

ข้อสันนิษฐานนี้ทำให้เกิดความหวาดหวั่น
ในมุขกลับว่าในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้าจะมีคน
นับหมื่นนับแสนเดินทางมาบราซิลเพื่อการ
แข่งขันกีฬาโอลิมปิก หากรับเชื้อ Zika ไป ก็จะ
นำกลับไปบ้านของตนเอง และถ้ามียุ่งลายอาศัย
อยู่ก็อาจนำไปสู่การแพร่ระบาดทั่วโลกได้

นักระบาดวิทยาคาดว่าในประชากร
จำนวน 205 ล้านคนของบราซิล จะมีคนติด

เชื้อ Zika ประมาณ 500,000-1,500,000 คน
เมื่อสิ้นปี 2016 และสำหรับทวีปอเมริกาใต้
ทั้งหมดตัวเลขจะเป็น 3-4 ล้านคน **ขณะนี้**
มีการระบาดของ Zika ใน 20 ประเทศ
โดยที่นอกทวีปอเมริกาใต้คือ Cape Verde
ในแอฟริกา และซามัวในมหาสมุทรแปซิฟิก
ในเอเชียยังไม่มีปรากฏชัดเจน

ทวีปอเมริกาเหนือคือสหรัฐอเมริกาและ
แคนาดานั้นก็เชื่อว่า Zika จะระบาดไปถึงยกเว้น
แคนาดาซึ่งหนาวเกินกว่าที่ยุงลายอาศัยอยู่ได้
ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก็เห็นไม่รอด
Zika จะมาเยือนเพียงแต่จะรุนแรงหรือไม่เท่านั้น
เหตุที่มั่นใจเช่นนี้ก็เพราะการเป็นโลกไร้พรมแดน
การเดินทางไปมาถึงกันทุกวันอย่างสะดวก
ในราคาถูกทำให้ Zika ไปมาถึงกันได้อย่าง
ง่ายดาย ผ่านการทำงานของเจ้ายุงลาย

WHO ให้คำแนะนำในการป้องกันพิษ
จาก Zika ได้อย่างน่ารักมากกว่า (1) คนท้อง
ไม่ควรเดินทางไปในบริเวณที่ Zika ระบาด
(2) ในบริเวณที่ Zika ระบาดนั้นควรใคร่ครวญ
ให้ถี่ ก่อนท้อง (3) ระวังอย่าให้ยุงลายกัด โดย
การหลีกเลี่ยงบริเวณที่ยุงลายอาศัยอยู่ (4) ใส่
เสื้อผ้ามิดชิด และทายาป้องกันยุงกัด

Zika น่ากลัวเพราะทำให้เด็กในท้อง
พิการ และทำให้เป็น GBS เคลื่อนไหวไม่ได้
ในระยะเวลาหนึ่ง แต่ยังไม่พบที่เสียชีวิต
โดยตรงจาก Zika

การป้องกันก็ทำได้โดยการหลีกเลี่ยง
ยุงลาย (ก็ไม่มีใครอยากเจอมันหรอก แต่มัน
อยากเจอเรา) และถ้ากลัวลูกพิการจาก Zika
ก็หลีกเลี่ยงการท้อง (ฟังดูแปลกแต่ถูกต้อง
แบบกำปั้นทุบดิน)

เราไม่ควรแตกตื่นกับ Zika ควรมีสติต่อสู้
กับมัน (คงคล้ายกับกรณีของไวรัส Sika หรือ
สีกากับสงฆ์) โดยการช่วยกันทำลายแหล่งเพาะ
พันธุ์ยุงลายในบ้านเราเพราะอาจนำมาซึ่งเชื้อ
Zika ในยามที่มันมาถึงบ้านเรา และอาจนำมา
ซึ่งโรคไข้เลือดออกซึ่งมกอยู่ในบ้านเรานานแล้ว

“วัคซีน Zika ชั่วคราว” ในอนาคต
อันใกล้ก็คือการระมัดระวังตัวเองไม่ให้ถูก
ยุงลายกัด ซึ่งก็คล้ายกับ **“วัคซีนชีวิตถาวร”**
ซึ่งได้แก่การระมัดระวัง ประคับประคองชีวิต
อย่างไม่ประมาทกระมัง