

การดำน้ำหลังการได้รับวัคซีนโควิด และภายหลังการติดเชื้อโควิด

กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน
กรมแพทย์ทหารเรือ
ฉบับปรับปรุงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๔

การติดเชื้อไวรัสโคโรนา ก่อนโรคโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมการดำน้ำสคูบาไม่แตกต่างไปจากอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวประเภทอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ระลอกเดือนเมษายน ๖๔ ใน ประเทศที่ผ่านมา ลักษณะของกิจกรรมดำน้ำ การที่ต้องอยู่ใกล้ชิด และรวมเป็นกลุ่มก้อน มีความเสี่ยงต่อการได้รับ เชื้อ หากสัมผัสกับผู้ติดเชื้อไม่ว่าจะมีอาการหรือไม่มีอาการ ดังตัวอย่างที่พบเหตุการณ์ในเรือลีฟบอร์ด (liveboard) เนื่องด้วยจำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากขึ้นอย่างมากในประเทศทำให้มีโอกาสที่นักท่องเที่ยวจะได้รับเชื้อแต่ไม่มีอาการ หรือมี อาการเพียงเล็กน้อยและไม่ได้เข้ารับการตรวจวินิจฉัย อย่างไรก็ตามแม้มีอาการเพียงเล็กน้อย หรือกระทั่งไม่มีอาการ ปอดและหัวใจของนักดำน้ำซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญและเปราะบางต่อการติดเชื้อถึงสมรรถนะสุขภาพในการดำน้ำ อาจได้รับ ผลกระทบจากการติดเชื้อ และเป็นอันตรายในการดำน้ำ นักดำน้ำเหล่านี้จึงควรอย่างน้อยประเมินตนเอง เช่นประวัติเจ็บ ป่วยหรือพบหลักฐานการติดเชื้อโควิด-๑๙ หรือมีประวัติมีอาการเข้าได้กับการติดเชื้อ หรือประวัติสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย ต้องสงสัยแต่ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัย หรือมีอาการเปลี่ยนแปลงไม่สามารถออกแรงได้เป็นปกติ เป็นต้น นักดำน้ำกลุ่มเหล่านี้ ควรได้รับการประเมินจากแพทย์เวชศาสตร์ใต้น้ำ ซึ่งอาจจำเป็นต้องมีการตรวจเพิ่มเติมเช่นภาพรังสีทรวงอก การ ทดสอบการออกกำลัง เป็นต้น

นอกเหนือจากการปฏิบัติตามวิถีชีวิตใหม่ หรือนิวนอร์มัลแล้ว วัคซีนโควิดเป็นอีกหนึ่งความหวังของนักดำน้ำในการที่ จะทำให้อุตสาหกรรมการดำน้ำกลับมาใกล้เคียงสภาพปกติ อย่างน้อยก็อาจทำให้นักดำน้ำสามารถกลับไปดำน้ำได้ใกล้ เคียงไลฟ์สไตล์เดิมของนักดำ แต่เนื่องจากอาจพบมีผลข้างเคียงของวัคซีน และอาจทำให้เกิดความสับสนกับการป่วย เป็นโรคเหตุลดความดันอากาศ วัคซีนในปัจจุบันหลักๆประกอบไปด้วย วัคซีนเชื้อตายหรือใช้โปรตีนส่วนหนึ่งของเชื้อ (Inactivated and Protein Subunit) วัคซีนที่ใช้ไวรัสเป็นพาหะ (Viral Vector) และวัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA) สำหรับในประเทศไทย ปัจจุบัน ได้แก่วัคซีนโคโรนาแวก (Coronovac) ของบริษัทซิโนแวค (Sinovac) ซึ่งเป็นวัคซีน เชื้อตาย และวัคซีนโควิด-๑๙ ChAdOx๑ ของบริษัทแอสตราเซนเนกา (AstraZeneca) ซึ่งเป็นวัคซีนที่ใช้ไวรัสเป็น พาหะ โดยวัคซีนทั้งสองอาจพบเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังได้รับวัคซีน (adverse event following immunization; AEFI) ซึ่งอาจเกิดจากวัคซีน (adverse event) หรือไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีน โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (๑) ให้คำแนะนำสำหรับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังได้รับวัคซีนไว้ว่า พบการแพ้รุนแรง หรือ แอนาฟิแล็กซิส ๕ รายต่อ ๑ ล้านโดส และอาการชาหรืออ่อนแรงจากภาวะความวิตกกังวลในระหว่างการได้รับ วัคซีน หรือที่เรียกว่า Immunization stress related reaction (ISRR) ๔๓ รายต่อล้านโดส สำหรับการเกิดภาวะลิ่ม เลือดอุดตันในปอดยังไม่พบรายงานในประเทศที่เชื่อได้ว่าเกิดจากวัคซีน และอุบัติการณ์ของต่างประเทศพบเพียง ๒.๕ รายต่อประชากร ๑ ล้านคนที่ได้รับวัคซีน (๒)

อาการข้างเคียงหรือผลข้างเคียง (๑) หรืออาการที่คาดเดาได้ว่าอาจเกิดขึ้น เช่น ปวด บวม ร้อนบริเวณที่ฉีด และ อาการตามระบบ อื่น ๆ เช่น ไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดเมื่อย ใจสั่น หมดแรง อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง และ เวียนศีรษะ โดย อาการเหล่านี้ จะเกิดเพียง ๑-๒ วันหลังได้รับวัคซีน มักเป็นไม่รุนแรง แต่บางรายอาจมีอาการมาก เช่น ไข้สูงและ/ หรือหนาวสั่น จนต้องพักหรือไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ต้องกินยาแก้ปวดลดไข้ นอนพัก หรืออาจต้องไปพบแพทย์ อาการชาหรืออ่อนแรงที่เป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อการตอบสนองต่อการฉีดวัคซีน (Immunization stress related reaction: ISRR) เป็นอาการทางกายที่เกิดขึ้นจริง ที่ตอบสนองต่อภาวะความเครียด

ในการได้รับการฉีดวัคซีนร่วมกับอาการ ข้างเคียงที่เกิดตามปกติหลังได้รับวัคซีน อาการมีได้หลากหลาย เช่น เป็นลม ปวดเกร็ง ท้อง คลื่นไส้ ตามัว ความดันเลือดสูง หัวใจเต้นเร็ว ไปจนถึง อาการทางระบบประสาท เช่น อาการอ่อนแรง ชา การเคลื่อนไหวของร่างกายผิดปกติ ความผิดปกติของการทรงตัว พุดไม่ชัด อาการคล้ายภาวะหลอดเลือดสมอง หรือ ชัก โดยส่วนใหญ่อาการมักเกิดขึ้นเร็วภายในไม่กี่นาทีหลังการฉีดวัคซีน แต่อาจมีบางรายเกิดช้าเป็นชั่วโมงหรือ เป็นวัน ภายหลังจากได้รับวัคซีน มักจะเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และพบมากในผู้ที่ยุ่่น้อย นอกจากนี้อาการทาง ระบบประสาทอื่นที่เกิดภายหลังช้ากว่า ตั้งแต่ ๒๔ ชั่วโมงจนถึง ๓๐ วัน อาจมีอาการที่เข้าได้กับอาการของโรคหลอดเลือดสมอง หรือมีอาการปวดศีรษะรุนแรง ชัก หรืออาการที่มีลิ้มเลือดอุดตัน เช่น จำเลือดผิดปกติ หรืออาการเจ็บ หน้าอก อาจให้สงสัยเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากวัคซีนจากภาวะลิ้มเลือดอุดตันและเกล็ดเลือดต่ำหลังฉีดวัคซีนโควิด หรือ VITT ด้วยเช่นกัน ซึ่งจำเป็นพบแพทย์เพื่อประเมิน

ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอสำหรับการศึกษาของผลกระทบจากการดำน้ำต่อความรุนแรงของเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ อัน เกิดจากผลของการอยู่ในน้ำ (immersion) ความดันที่เปลี่ยนแปลง และระดับออกซิเจนที่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนผล ของการสร้างภูมิคุ้มกันในการได้รับวัคซีน ที่อาจก่อให้เกิดอาการที่อาจสับสนกับโรคที่เกิดจากการดำน้ำ หากวัคซีนดังกล่าวถือว่าเป็นเภสัชภัณฑ์ใหม่ ได้รับการอนุมัติในการขึ้นทะเบียนวัคซีนเพื่อใช้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ยังจำเป็นต้องมี การศึกษาติดตามเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์อย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดด้วยหลักฐานการศึกษา และอาจต้องปรับเปลี่ยนตามหลักฐานการศึกษาที่เพิ่มขึ้น หากแต่พอจะพิจารณาปรับแต่งจากแนวทางของต่างประเทศ (๓) และตามข้อพิจารณาของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเบื้องต้น ได้ดังนี้

๑. นักดำควรได้รับวัคซีนโควิด-๑๙ เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรค ให้เร็วและเป็นหมู่ให้มากที่สุดเมื่อวัคซีนมีพร้อมตามแผนของประเทศ และการได้รับวัคซีนไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้อย่างสมบูรณ์ ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการดำเนินการตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค DMHTT ได้แก่ Distancing-Mask Wearing-Hand Washing-Testing-Thai Chana
๒. นักดำควรติดตามอาการข้างเคียง หรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังได้รับวัคซีน และพิจารณาปรึกษาแพทย์ หากมีอาการรุนแรง หรือต่อเนื่องนานกว่า ๔๘ ชั่วโมง
๓. นักดำที่มีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่มีอาการทางระบบประสาท รวมถึง อาการชาหรืออ่อนแรงที่เป็นปฏิกิริยาของร่างกายตอบสนองต่อการฉีดวัคซีน (Immunization stress related reaction: ISRR) ต้องรอให้อาการดังกล่าวหายสนิทเป็นปกติ อย่างน้อยไม่น้อยกว่า ๔ สัปดาห์ และได้รับอนุญาตจากอายุรแพทย์ทางระบบประสาท และแพทย์เวชศาสตร์ใต้น้ำก่อนกลับไปดำซ้ำ
๔. นักดำที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวและแพทย์เวชศาสตร์ใต้น้ำก่อนดำน้ำภายหลังได้รับวัคซีนโควิด หรือมีประวัติการเจ็บป่วย หรือสงสัยว่าเจ็บป่วยจากโควิด-๑๙
๕. นักดำที่ไม่มีความเสี่ยงควรพิจารณางดดำอย่างน้อย ๗ วันภายหลังจากได้รับวัคซีนในแต่ละโดสก่อนทำกิจกรรมดำน้ำ และในกรณีมีความเสี่ยงอาจพิจารณานานเพิ่มขึ้นเป็นอย่างน้อย ๑๔ วัน เช่น มีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ทางระบบประสาทเกิด หรือมีอาการข้างเคียงหรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานกว่า ๔๘ ชั่วโมง หรือมีปัจจัยเสี่ยงและหรืออาการทางคลินิกที่แพทย์ผู้ดูแลรักษาอยู่เห็นควร หรือวางแผนการดำที่ต้องการหยุดพักลดความกดดัน เช่นการดำทางเทคนิค เป็นต้น
๖. นักดำควรงดการดำน้ำเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๔๘ ชั่วโมงก่อนได้รับวัคซีนในแต่ละโดสเพื่อลดปัญหาความสับสนของอาการที่อาจเกิดจากการดำน้ำ

๗. ในกรณีที่มีอาการที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำน้ำแม้จะดำในระดับความเสี่ยงต่ำ โดยเฉพาะอาการทางระบบประสาท ให้ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ใต้น้ำ

เอกสารอ้างอิง

๑. คณะผู้เชี่ยวชาญเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังการได้รับวัคซีน และกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังได้รับวัคซีนโควิด ๑๙ [อินเทอร์เน็ต]. ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔ [เข้าถึงเมื่อ ๑๔ มิ.ย. ๒๕๖๔]. เข้าถึงได้จาก: https://apps.doe.moph.go.th/boe/software/file/aefi_covid๑๙_๐๖.pdf
๒. กรมควบคุมโรค และคณะผู้เชี่ยวชาญเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ภายหลังการได้รับวัคซีน. ภาวะการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในปอดกับวัคซีนโควิด ๑๙ [อินเทอร์เน็ต]. ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔. [เข้าถึงเมื่อ ๑๔ มิ.ย. ๒๕๖๔]. เข้าถึงได้จาก: https://apps.doe.moph.go.th/boe/software/file/aefi_thrombosis.pdf
๓. Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique asbl Belgische Vereniging voor Overdruk- en OnderwaterGeneeskunde vzw. Position of the Belgian Society for Diving and Hyperbaric Medicine on Diving and COVID-๑๙ Vaccination [Internet]. ๒๐๒๑ [cited ๒๐๒๑ June ๑๔]. Available from: <http://www.sbmhs.be/๒๐๒๑%๒๐๐๓๒๖%๒๐SBMHS%๒๐-%๒๐Vaccination%๒๐COVID%๒๐ENG%๒๐final.pdf>