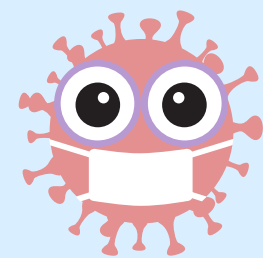
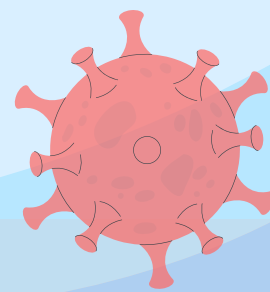


ภาวะหลงโควิด



(Long COVID)



ภาวะหลงโควิดคืออะไร?

อาการทางร่างกายและจิตใจที่หลงเหลืออยู่
หลังจากหายจากการติดเชื้อโควิด-19

ใครบ้างที่เสี่ยง?

- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีภาวะอ้วน
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว

อาการที่พบบ่อย



ปวดหัว อ่อนเพลีย
เหนื่อยง่าย



หอบเหนื่อย



ไอ เจ็บคอ



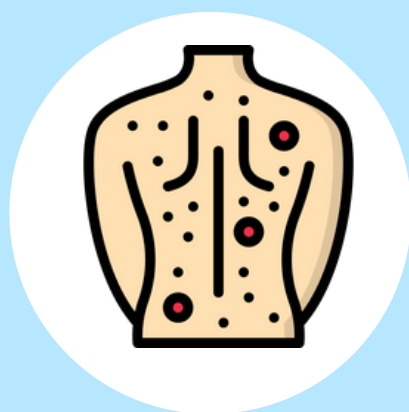
ไข้



นอนไม่หลับ



ซึมเศร้า
วิตกกังวล



มีผื่น



ปวดท้อง
ท้องเสีย

วัคซีนช่วยป้องกันหลง โควิดได้หรือไม่?

มีงานวิจัยรายงานว่า ผู้ป่วย
โควิดที่ได้รับวัคซีน
มีโอกาสเกิดภาวะนี้น้อยกว่าใน
ผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน

แนวทางการรักษาและวิธีปฏิบัติตัว

- รักษาตามอาการ เช่น ไอให้ทานยาแก้ไอ
มีไข้ให้ทานยาลดไข้
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมไม่ควร
ออกกำลังกายหนักเกินไป เนื่องจากสภาพ
ปอดยังไม่เหมือนเดิม อาจมีอันตรายได้
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

