

งานสร้างเสริมสุขภาพประชาชน เรื่อง "ความรู้คิดบกพร่อง ผลกระทบหลังติดโควิด-19"  
 ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เวชศาสตร์ครอบครัวและอาชีวเวชศาสตร์ 3 นิตยแพทย์ชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565  
 อาจารย์ที่ปรึกษา อ.นพ.ธานินทร์ ฉัตรากิบาล  
 ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## ความรู้คิดบกพร่อง ผลกระทบหลังติด โควิด-19

เป็นภาวะที่สมรรถภาพการทำงานของสมองถดถอย เป็นหนึ่งในผลกระทบที่ตามมาหลังจากติดโควิด-19 พบประมาณร้อยละ 15-65 ประเภทที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ด้านสมาธิและความจำที่ใช้ในการทำงาน และการตัดสินใจวางแผน มักพบในช่วง 1-6 เดือนหลังจากติดเชื้อโควิด-19

### ปัจจัยเสี่ยง

- อายุมาก และมีโรคร่วมหลายอย่าง
- มีโรคร่วมทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า และ วิตกกังวล
- การติดเชื้อที่รุนแรง มีภาวะขาดออกซิเจน
- ได้กลิ่นลดลง ภายหลังการติดเชื้อ
- มีโรคทางสมองเดิม เช่น หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก

### อาการ

- การเสียสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อการทำงาน
- รู้สึกหิวไม่โล่ง คัดไปไม่ค่อยออก
- รู้สึกมีความล้าทางจิตใจ ใช้พลังงานมากกว่าปกติในการคิดเรื่องต่างๆ
- รู้สึกสับสน งง ให้มือพันต้นนอน
- ผลเสียต่อการทำงานในระยะยาว
- คิดคำบางคำไม่ค่อยออก
- ขี้หลงขี้ลืม
- รู้สึกคิดช้ากว่าปกติ

### แนวทางการดูแลตนเอง

อาการสามารถดีขึ้นเองได้เมื่อเวลาผ่านไป และรักษาตามสาเหตุที่แก้ไขได้ การดูแลตนเองมีส่วนสำคัญในการหายของโรค

- รักษาสุขภาพ
- ทำกิจกรรมกระตุ้นสมอง เช่น เล่นหมากรุก อิกเชอร์วู้
- ออกกำลังกาย
- ทานอาหารที่มีประโยชน์
- ทำกิจกรรมคลายเครียด เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร เล่นดนตรี วาดรูป
- มองโลกในแง่ดี
- งดแอลกอฮอล์และบุหรี่
- พักผ่อนให้เพียงพอ