

## ภาวะลองโควิด คืออะไร หายป่วยแต่ไม่จบ

แพทย์หญิงอชิรญา ทองเหม

แพทย์สาขาวิชาระบบการหายใจและภาวะวิกฤติ

ตั้งแต่มีการระบาดของโรคติดเชื้ออุบัติการณ์ใหม่เชื้อโคโรนาไวรัสทำให้เกิด โรคโควิด-19 พบว่า หลังจากการติดเชื้อหายแล้วมีผู้ป่วยหลายรายยังมีอาการติดเชื้ออยู่ โดยเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า ภาวะลองโควิด (Long covid syndrome)

### ลองโควิดคืออะไร?

ภาวะ ลองโควิดคือ กลุ่มอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่หรือเกิดต่อเนื่องภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 โดยอาการผิดปกติยาวนานต่อเนื่องอย่างน้อย 4 สัปดาห์ โดยอาการที่พบนั้น ไม่สามารถอธิบายได้ด้วย การวินิจฉัยโรคอื่นๆ โดยในเด็กอาจจะพบการเกิดโรค Multisystem Inflammatory Syndrome in Children Associated with COVID-19 (MIS-C) คือเกิดการอักเสบในหลายอวัยวะ มีไข้สูง ผื่นขึ้น ตาแดง ต่อม้ำเหลืองโต อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่ติดเชื้อโควิด-19 อยู่หรือหลังหายทันที

### อาการที่พบมีอะไรบ้าง?

อาการของลองโควิด สามารถเกิดได้ทุกระบบของร่างกาย โดยจำแนกตามกลุ่มอาการดังนี้

- กลุ่มอาการทั่วไปของร่างกาย  
ได้แก่ อ่อนเพลีย ล้า ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
- กลุ่มอาการทางระบบหายใจ  
ได้แก่ เหนื่อยง่าย ไอเรื้อรัง มีเสมหะปริมาณมาก ในรายที่รุนแรงมาก อาจพบภาวะพังผืดในปอดตามหลังการติดเชื้อในปอด
- กลุ่มอาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด  
ได้แก่ ใจสั่น เจ็บหน้าอก หน้ามืด
- กลุ่มอาการทางระบบประสาท  
ได้แก่ นอนไม่หลับ หลงลืม ความจำสั้น สมาธิสั้นลง
- กลุ่มอาการทางสุขภาพจิต  
ได้แก่ วิตกกังวล หดหู่ ซึมเศร้า
- กลุ่มอาการทางผิวหนังและเส้นผม  
ได้แก่ ผมห่นร่วง ผื่นคัน

โดยอาการที่พบได้บ่อยได้แก่ อ่อนเพลีย หอบเหนื่อย ผมห่นร่วง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามตัว

## ล่องโควิดเกิดจากอะไร?

ปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันสาเหตุของการเกิดภาวะล่องโควิดได้ชัดเจน สันนิษฐานว่าเกิดจากหลายปัจจัย เช่น เป็นผลจากร่องรอยการหลงเหลือของการติดเชื้อต่ออวัยวะต่างๆในร่างกาย การตอบสนองของภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัส หรือเกิดจากผลกระทบระยะยาวจากการนอนโรงพยาบาลนาน

ความชุกของภาวะล่องโควิด อยู่ที่ร้อยละ 30 ถึงร้อยละ 70 โดยมีข้อมูลศึกษาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะ ล่องโควิด พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุ มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ผู้ป่วยภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ความรุนแรงมากขณะติดเชื้อโควิดเช่นปอดติดเชื้อ ได้รับการใส่ท่อช่วยหายใจ หรือนอนโรงพยาบาลนาน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะล่องโควิด นอกจากนี้มีงานวิจัยพบว่า การฉีดวัคซีนสามารถช่วยป้องกันภาวะล่องโควิดได้

## ทำอย่างไร เกิดเป็นล่องโควิด ?

ผู้ที่มีอาการเข้าได้กับล่องโควิด หรือสงสัยตนเองจะมีภาวะดังกล่าวแนะนำให้พบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกาย ตรวจการวินิจฉัยเพิ่มเติมเพื่อประเมินความรุนแรง โดยในปัจจุบัน ยังไม่มีการรักษาที่เฉพาะเจาะจง โดยมีข้อมูลในต่างประเทศพบว่า ภาวะล่องโควิดสามารถหายได้เองระยะเวลาเฉลี่ย 3-6 เดือน

## แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นล่องโควิด

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารจำพวกโปรตีนสูง เช่นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา ไข่ ถั่ว นม เพื่อช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เซลล์ร่างกายที่ถูกทำลาย
2. ออกกำลังกายเหมาะสม ในผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยท่าที่เบาๆ ก่อน ลุกเดินบ่อยๆ แต่เคลื่อนไหวช้า เช่นการยืดเหยียดปลายเท้า การยืดขา หากอาการเหนื่อยดีขึ้นค่อยๆเพิ่มระดับความหนักและระยะเวลาการออกกำลังกาย
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ทำจิตใจให้แจ่มใส อย่าวิตกกังวลกับภาวะนี้จนเกินเหตุ โดยทั่วไปภาวะเหล่านี้จะค่อยๆดีขึ้นเอง
5. ในผู้ป่วยรายที่มีอาการ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย แนะนำฝึกการหายใจเพื่อบริหารปอด ดังนี้

ท่าที่ 1 ฝึกหายใจเข้าลึกๆช้าๆ ทางจมูก ยกแขน 2 ข้างไปด้านหน้า หรือไปด้านหลัง หายใจออกทางปากพร้อมกับผ่อนแขนลง ช้าๆ

ท่าที่ 2 วางมือข้างหนึ่งที่หน้าอกอีกข้างที่ ลิ้นปี่ เมื่อหายใจเข้าทางจมูกให้ท้องป่อง เมื่อหายใจออกทางปาก ท้องยุบโดยให้ทำช้าๆ ประมาณ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 3 วางมือสองข้างไว้ที่ชายโครง เมื่อหายใจเข้าให้สังเกตว่ามือที่วางที่ซี่โครงกางออก และเมื่อหายใจออกทางปาก ซี่โครงยุบลง ทำประมาณ 5-10 ครั้ง

6. ถึงแม้ว่าเคยติดเชื้อโควิดแล้ว มีโอกาสติดเชื้อซ้ำได้ แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัย โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หรือมีผู้คนจำนวนมาก ล้างมือบ่อยๆ และรักษาระยะห่างทางสังคม นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิดแล้ว ยังสามารถลดการติดเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจชนิดอื่นๆด้วย