

# โควิดเรื้อรัง Long COVID

โดย Min Sen Concept (health) 24 กันยายน 2564

วันที่ 24 กันยายน เป็น วันมหิดล ซึ่งเป็นวันสำคัญวันหนึ่งของวงการสาธารณสุข ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระองค์มีคุณูปการแก่กิจการแพทย์แผนปัจจุบัน และสาธารณสุขของประเทศไทย จึงขออนุญาตนำเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์มาเล่าให้ได้อ่านกันบ้าง

ในช่วงนี้มีความกังวลเกี่ยวกับการระบาดของโรคอุบัติใหม่ และยิ่งส่งผลทางร่างกายอย่างมาก นอกเหนือจากการเจ็บป่วยระยะสั้นแล้ว คืออาการหายไปและไม่ก็สัปดาห์หลังติดเชื้อ ยังมี **ภาวะของโควิดเรื้อรัง** ที่มีการเรียกกันว่า **Long COVID-19, Post COVID condition, Long-haul COVID, Chronic COVID** ฯ อาการนี้อาจเกิดขึ้นได้ 30-50 % ของจำนวนผู้ติดเชื้อที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง National Health Service รายงานว่า **Long COVID** เป็นอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานกว่า 12 สัปดาห์ ผู้ที่จะเข้าข่ายนี้คือ มีอาการหลังรับเชื้อไปแล้ว 5 สัปดาห์ ซึ่งมีลักษณะ คือ มีอาการผิดปกติยาวนานกว่า 4 สัปดาห์ อาการโควิดเรื้อรัง ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท แยกตามลักษณะอาการ

**1. ภาวะที่อาการเดิมไม่หายไป** คือ มีอาการยาวนานต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหลายเดือน มักพบในคนไข้อาการรุนแรงตั้งแต่ต้น และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเมื่อออกกำลังกาย หรือใช้สมาธิจดจ่อมาก ๆ โดยมีอาการ เช่น ไข้ ปวดศีรษะ หายใจ

เหนื่อย แขนหน้าอก อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดป่อง  
ท้องเสีย ปวดหู หรือมีเสียงในหู ใจสั่นขาดสมาธิ นอนไม่หลับ  
อารมณ์แปรปรวน ซ้ำ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไม่ได้กลิ่น ผื่นตามตัว

**2. มีความผิดปกติในหลายอวัยวะในร่างกาย ที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการหลั่งสารในระบบภูมิคุ้มกัน ที่เรียกว่า **cytokine** ทำให้เนื้อเยื่อในหลายอวัยวะถูกรบกวน ที่เรียกว่า cytokine storm โดยเฉพาะ เนื้อเยื่อหัวใจ ปอด ไต สมอง และผิวหนัง ซึ่งในเด็กมีการอักเสบหลายอวัยวะ มีไข้สูง ผื่นขึ้น ตาแดง ต่อมมน้ำเหลืองโต ฯ**

**3. ผลกระทบด้านจิตใจ ที่นำไปสู่ **Post traumatic stress disorder: PTSD**** อาจก่อให้เกิดอาการไม่มีแรง เหนื่อยล้า แม้ว่าจะไม่มีเชื้อโควิดอยู่แล้ว ข้อมูลจากการระบาดของ SARS ในฮ่องกง พบว่า 42.5 % ของคนที่รอดจาก SARS มีอาการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับ Post traumatic stress disorder หรือ ซึมเศร้า รวมไปถึงอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ที่เรียกว่า chronic fatigue แต่ในกรณีของโควิดนี้อาจมาจากการเจ็บป่วยของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อมีประสบการณ์ในหอผู้ป่วยหนัก (ICU) หรือประสบการณ์ จากการโดดเดี่ยวที่คนใกล้ชิดติดเชื้อ จนมาถึงการสูญเสียคนใกล้ชิด และอาจจะรวมตัวกับผลกระทบทางเศรษฐกิจ

สาเหตุของโควิดเรื้อรังนี้ ยังไม่มีใครทราบชัดเจน ได้แต่คาดการณ่ว่าอาจจะมาจากพิษของไวรัสที่ทำร้ายเนื้อเยื่อ โดยเฉพาะปอด หรือภาวะของภูมิคุ้มกันที่ทำให้เกิดการอักเสบ

และทำลายอวัยวะต่อเนื่อง ที่เรียกว่า **cytokine storm** หรือ **การบาดเจ็บของระบบเส้นเลือด จากการมีลิ่มเลือด** แม้แต่การไปรบกวนการทำงานของไตที่ควบคุมความดันโลหิตใน **ระบบ renin-angiotensin** และรวมถึงการนอนพักในหอผู้ป่วยหนักนานเกิน ทำให้ร่างกายขาดการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ และอาการทางจิตที่เรียกว่า **Post traumatic stress disorder** ซึ่งพบในคนที่เคยมีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หรืออาการทางจิตใจอยู่เดิม ปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโควิดเรื้อรัง จาก King's College London ที่รายงานเมื่อ 21 ตุลาคม 2020 พบว่า มักจะเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนที่อายุมากกว่า 50 ปี มีสภาวะอ้วน มีประวัติหอบหืด และมีอาการอย่างน้อย 5 ประการในสัปดาห์แรก คือ มีอาการมากกว่าไออย่างเดียว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องเสีย สูญเสียการได้กลิ่น และยังพบอีกว่าพบมากขึ้นในสตรี การฟื้นฟูตนเองเพื่อให้กลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดี รายงานจาก The Harvard Gazette กล่าวว่า กลุ่มนี้จะมีอาการฟื้นตัวค่อนข้างช้า ใช้เวลาประมาณ 3-6 เดือน จึงจะกลับมาใกล้เคียงปกติ บางรายอาจจะยาวนานถึง 12 เดือน โดยมากจะมีอาการเหนื่อยทั้งวัน ไม่สามารถทำงานได้จากการมีปัญหาด้านความจำ และการขาดสมาธิ และอาจจะมีอาการหายใจลำบาก บางคนอาจจะดีขึ้นมาก่อน แล้วก็จะกลับมาแย่ลงไปอีก โดยที่ไม่มีการติดเชื้อ

แนวทางที่จะช่วยเร่งการฟื้นตัวเริ่มจากการพยายามปรับเปลี่ยนตนเอง

- ด้วยการเพิ่มการออกกำลังกาย ตามสมรรถภาพที่ตนเองมีอยู่ เพราะหากมีปัญหาหัวใจ หรือปอด อาจจะใช้การฝึกการ

หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ ซึ่งสามารถทำได้ แม้ว่าขณะที่ตนเองมีไข้ หรือมีการอักเสบเล็กน้อย

- เมื่ออาการดีขึ้น โดยเฉพาะไม่มีไข้ ไม่มีท้องเสีย ไม่มีผื่นรุนแรง หรือไอมาก ไม่มีเจ็บแน่นหน้าอก อาจจะเริ่มต้นออกกำลังกาย ด้วยการเดิน และการวัดการเต้นของหัวใจ ด้วยการจับชีพจร ก่อนการออกกำลังกาย และระหว่างออกกำลังกาย โดยช่วงแรกอาจจะให้เพิ่มขึ้นไม่เกิน 15 ครั้งต่อนาที เมื่อเทียบกับก่อนออกกำลังกาย หรืออัตราการเต้นของหัวใจไม่ให้สูงเกินกว่า 90 ครั้งในช่วงแรก ๆ ของการฝึก และอาจจะวัดด้วยการออกกำลังกายแล้วยังสามารถพูดคุยได้ ในขณะที่ออกกำลังกายที่เรียกว่า Borg Scale ถ้าหายใจไม่ทัน หรือพูดเวลาออกกำลังกายไม่ได้ แสดงว่าเราออกกำลังกายมากเกินไป

- การดูแลจิตใจตนเอง การจินตนาการถึงสถานที่ที่เราไปอยู่ หรือเคยไปแล้วมีความสุข และพยายามอยู่ในจินตนาการนั้นให้ยาวนาน เพื่อลดอาการวิตกกังวล และเพิ่มสมาธิให้กับตนเอง หรืออาจจะเป็นการฝึกสติด้วยการเดินช้า ๆ เพื่อรับรู้ทุกก้าวเดินของตนเอง

- การฉีดวัคซีน มีรายงานว่า คนที่มีอาการเหล่านี้ 1/3 จะมีอาการดีขึ้นมาก หลังจากฉีดวัคซีนหลายอาทิตย์ สิ่งสำคัญ คือ การป้องกันการติดเชื้อโควิด น่าจะดีกว่า ด้วยการใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการอยู่ในระบบปิด หรือในห้องปรับอากาศที่มีผู้คนอยู่มาก ดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีการออกกำลังกาย และรับวิตามินดีบ้าง พักผ่อนให้เพียงพอ

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)