

อาการ Long COVID

โดย Minsen Concept (health) 19 มกราคม 2567

คำว่า long COVID ได้ยินค่อนข้างบ่อยในช่วง 1-2 ปีมานี้ เป็นกลุ่มอาการที่เป็นการรวบรวมหลังจากที่ได้รับการรักษา COVID จนอาการดีขึ้นแล้ว ซึ่งอาการควรจะเป็นเพียง 1-2 สัปดาห์ แต่กลับพบว่ามีอาการเหนื่อยยาวกว่า และกลิ่นอาหารที่เคยได้กลิ่นเป็นปกติ มีอาการเปลี่ยนไป ได้กลิ่นคล้ายกับกลิ่นโลหะ รวมถึงรสชาติของอาหารเปลี่ยนไปด้วย และอาจจะรู้สึกถึงการนอนหลับไม่ปกติ และมีอาการตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปหลังจากที่ติดเชื้อ COVID มันอาจจะเกิดได้ทั้งในคนที่ เป็น COVID ที่ไม่รุนแรง จนถึงคนที่ เป็น COVID รุนแรง และมีอาการในหลายระบบ คล้ายกับกลุ่มโรคภูมิคุ้มกันไวเกิน โดยมีอาการที่ปวดหัวใจ ระบบประสาท และแม้แต่ทางจิตเวช อาการอาจจะเป็น ๆ หาย ๆ หรือเป็นมากในบางช่วงเวลา และผู้ป่วยมักจะรู้สึก เหมือนกับว่าไม่เคยกลับมาเป็นปกติอีกเลยตั้งแต่เป็น COVID

จากข้อมูลของ Cleveland Clinic พบว่าอาการเหล่านี้พบได้ประมาณ 5-10 % ของคนที่ เป็น COVID และมีอาการ หลากหลาย และยากที่จะบอกได้ว่าเริ่มมีอาการเมื่อใด โดยมากมีอาการมากกว่า 1 อาการ แต่ไม่ได้มีอาการทั้งหมดที่จะกล่าวต่อไป และอาการที่พบบ่อย 2 ประการ คือ อาการเหนื่อย เพลีย ไม่มีแรง หายใจสั้น ๆ แต่อาการอื่นที่พบได้ยังมี การรับรู้รส และกลิ่นหายไป (dysgeusia/anosmia) มีปัญหาในการคิดหรือโฟกัส ไอเรื้อรัง ปวดศีรษะ นอนหลับยาก บางรายอาจมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล มีเจ็บหน้าอก ใจสั่น และอาจมีท้องเสียได้

แต่ข้อมูลของ Mayo Clinic พบประมาณ 20 % ในคนอายุ 18-64 ปี และมีอาการอย่างน้อย 1 อย่าง แต่ในคนอายุ 65 ปีขึ้นไปพบมากขึ้นถึง 25 % และอาการที่พบ คือ เพลีย อาการจะแย่ลงเมื่อมีการออกกำลังกาย หรือเครียด อาจมีไข้ หายใจลำบาก อาจเป็นหายใจสั้น หรือไอ นอกจากนี้อาจจะมีปัญหาด้านการโฟกัส หรือสมาธิ ปวดศีรษะ นอนหลับยาก เวียนศีรษะ หรือมีอาการเจ็บแปลบ ๆ สูญเสียกลิ่นและรส ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อาจมีเจ็บแน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็ว ปวดบ้อง หรือท้องเสียได้ ในสตรีอาจจะมีปัญหากับประจำเดือน

งานวิจัยจากสหราชอาณาจักร พบว่า 60-80% ของคนที่ เป็น long COVID มักจะเป็นผู้หญิง โดยเฉพาะช่วงอายุ 40-60 ปี และพบว่าสตรีอายุ 50-60 ปี จะมีอาการของ long COVID สูงกว่าคนอายุอ่อนกว่าถึง 8 เท่า แต่หลังจากวัย 60 ปีแล้ว ความเสี่ยงของ long COVID จะใกล้เคียงกับชาย และในคนที่มีอาการมากกว่า 5 อาการ ในสัปดาห์แรกของการป่วย จะมีโอกาสที่จะเสี่ยงเป็น long COVID สูงขึ้น ส่วนสาเหตุ เชื่อว่า เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคภูมิคุ้มกันไวเกิน เช่น rheumatoid arthritis, Hashimoto's disease และ กลุ่มอาการของ Lupus รวมไปถึงกลุ่มคนที่มีน้ำหนักเกิน และมีประวัติหอบหืด แต่กลไกการเกิดโรคยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจน

- ผู้เชี่ยวชาญยังไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของ long COVID แต่ก็พบว่า coronavirus ตัวอื่น เช่น MERS

และ SARS ก็สามารทำให้เกิดอาการแบบระยะยาวแบบนี้ได้ ดังนั้น COVID ก็น่าจะมีโอกาสได้เช่นกัน โดยมีการพยายามอธิบายว่าสาเหตุอาจเกิดจาก

- การมีลิ้มเลือดเล็ก ๆ ที่ไปรบกวน ปอด สมอง และอวัยวะอื่น ๆ
- การอักเสบ อันเป็นผลจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานไวเกิน และสร้างภาวะการอักเสบต่ออวัยวะต่าง ๆ ต่อเนื่องคล้ายต่อสู้อกับภาวะการติดเชื้อ
- ภาวะของภูมิคุ้มกันไวเกิน ซึ่งภูมิคุ้มกันนี้ทำร้ายอวัยวะภายในของเราเอง
- ภาวะของไวรัสที่คงอยู่ โดย SARS-CoV-2 ที่เป็นเหตุของ COVID-19 อาจอยู่ในร่างกายเรานานหลังจากที่เราเจ็บป่วย แม้ว่าตรวจไม่พบเชื้อ และไม่สามารถติดต่อไปยังคนอื่นได้ แต่อาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับร่างกายเราต่อไปได้
- อาจเป็นปฏิกิริยาจากไวรัสชนิดอื่น เช่น ไวรัสที่มีอยู่แล้วแต่ไม่ได้ถูกกระตุ้นให้ทำงาน แต่เกิดการกระตุ้นขึ้นมาทำให้เกิดอาการขึ้นมามากครั้ง โดยพบว่า COVID นี้อาจกระตุ้นไวรัส Epstein-Barr virus ให้มีมีอาการได้ และอาจจะเป็นสาเหตุของ long COVID ก็ได้

ปัญหาจากสภาวะจิตใจที่มากจากการเจ็บป่วยรุนแรง โดยพบมากในผู้ป่วยที่เป็น COVID รุนแรง โดยเฉพาะผู้ที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาล อาจจะมีอาการของการซึมเศร้า และวิตกกังวล หรือรวมถึงอาการทางจิตอื่น ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุและผลของอาการ long COVID

คนที่มีโอกาสเป็น long COVID มักจะเป็น

- กลุ่มคนที่ไม่ได้รับวัคซีนต้าน COVID-19
- มีอาการรุนแรงของ COVID ที่ต้องรักษาอยู่ในโรงพยาบาล (แต่คนที่มีอาการไม่รุนแรงก็เป็น long COVID ได้เช่นกัน)
- สภาวะการอักเสบที่ผิดปกติในหลายระบบที่เรียกว่า multisystem inflammatory disorder ในระหว่างที่ป่วยเป็น COVID
- มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้วก่อนที่จะเป็น COVID ซึ่งมักจะเป็นโรคปอด น้ำหนักเกินมาตรฐาน เบาหวาน หรือ ความดันโลหิตสูง
- เป็นสตรี หรือกลุ่มคนที่เรียกว่า assigned female at birth (AFAB)

การวินิจฉัย โดยมากจากการซักประวัติ และฟังอาการ ส่วนการตรวจอื่น ๆ เป็นไปตามอาการ อาจจะมีการตรวจเลือด การตรวจการทำงานของปอด รวมถึงการ x-ray หรือ CT scans ในส่วนที่มีปัญหา รวมถึงอาจมีการตรวจคลื่นหัวใจ หรือการทำ echocardiogram ร่วมด้วย

การรักษา ยังไม่มีการรักษาใดที่ชัดเจน โดยมากเป็นการรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดอาการไอ หรือหากพบว่าเป็นปัญหาจากการมีลิ้มเลือด อาจจะทำให้ยาคลายลิ้มเลือดร่วมไปด้วย ส่วนอาการของจมูกที่ไม่ได้รับกลิ่นนั้น มีการใช้เทคนิคที่เรียกว่า Stellate ganglion block เป็นการฉีดยาเข้าที่คอเพื่อให้เกิดอาการชา และแก้ปัญหาคารได้กลิ่นได้หรือ olfactory retraining เป็นการฝึกการดมกลิ่นเพื่อให้สมองจดจำสิ่งเหล่านั้นอีกครั้งหนึ่ง

การรักษาทางกายภาพบำบัด โดยมากจะเน้นการออกกำลังกาย การนวดเพื่อลดอาการปวด และช่วยให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น การฟื้นฟูปอด ด้วยการออกกำลังกาย และการฝึกการทำงานของปอดเพื่อให้เกิดการหายใจที่ดีขึ้น

การรักษาทางจิตเวช เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้มีทัศนคติที่เข้าใจผู้ป่วยมากขึ้น เพื่อลดอาการระยะยาวได้

การพยากรณ์โรค กลุ่มอาการเหล่านี้ มักจะเป็น ๆ หาย ๆ และแยกลงเป็นบางช่วง การพบผู้เชี่ยวชาญอาจจะช่วยให้อาการดีขึ้นได้บ้าง เช่น ผู้เชี่ยวชาญระบบปอด จิตเวช ๆ ที่สำคัญ ผู้ป่วยควรรหาแนวทางที่จะช่วยตนเองเพื่อให้ตนเองดีขึ้น แต่ระหว่างที่เป็นนั้น ควรใช้เวลาในการทำงานที่ยาวนานกว่าปกติ และอาจจะต้องมีการพักผ่อน และอาจจะต้องพักผ่อนหรือหยุดเรียนบ้าง เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว โดยมากอาการอ่อนเพลีย จะหายไปได้เองหลัง 12-18 เดือน

เมื่อใดควรไปพบแพทย์เร่งด่วน คือ เมื่อมีอาการแยกลงอย่างมาก หรือมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงอื่น ซึ่งอาจจะเกี่ยวกับ COVID หรือไม่ก็ได้ เช่น ไข้สูงมาก หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะอย่างรุนแรง สับสน เจ็บกล้ามเนื้อ และอ่อนแรง ชัก มีผื่นขึ้นตามตัวและเล็บ

การป้องกันที่ดี คือ การหลีกเลี่ยงการเป็น COVID โดยการไม่สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID การรับวัคซีนป้องกัน การสวมหน้ากากอนามัย การไม่สัมผัสพื้นผิว และล้างมือบ่อย ๆ การเว้นระยะห่างทางสังคม และที่สำคัญควรเสริมสร้างร่างกายให้ดีในการฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้วยการทาน Vit D เพื่อช่วยลดความรุนแรงของโรค และช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสได้ดี การทาน probiotics โดย 80 % ของภูมิคุ้มกันมาจากระบบทางเดินอาหาร รวมถึงการกระตุ้น melatonin และการช่วยให้ระบบน้ำเหลืองดีขึ้น ด้วยการอาบน้ำอุ่น การเดินออกกำลังกาย เพื่อให้เหงื่อออก และ อาจจะใช้ sauna บ้าง (แต่ใน sauna ก็อันตรายจากการแพร่เชื้อได้)

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com