

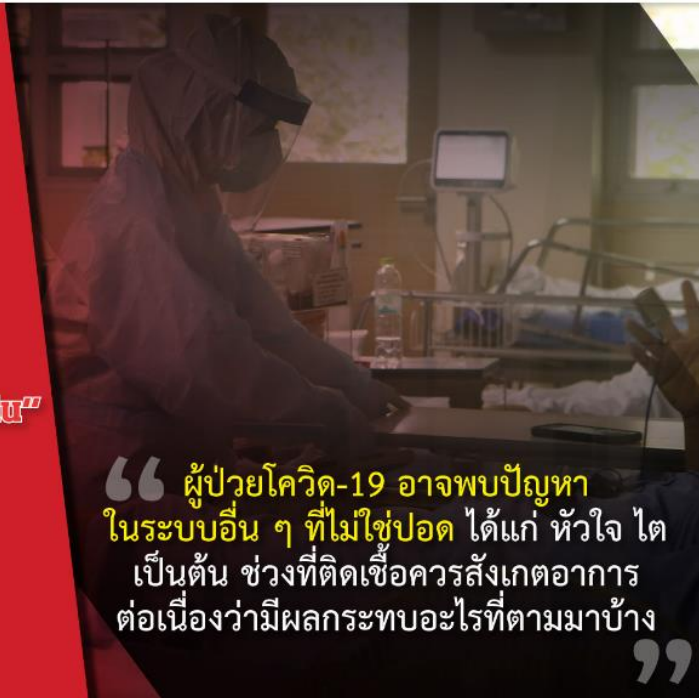
# การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด หลังการติดเชื้อในผู้ป่วยโควิด-19

วันที่ 30 พ.ค. 2564 เวลา 13:42 น.



“ปัญหาของแพทย์”

โดย อ.อุ.เว.เจ.ดี. จีระวิชิตชัย



“ผู้ป่วยโควิด-19 อาจพบปัญหาในระบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ปอด ได้แก่ หัวใจ ไต เป็นต้น ช่วงที่ติดเชื้อควรสังเกตอาการต่อเนื่องว่ามีผลกระทบอะไรที่ตามมาบ้าง”

โดย นพ.อุ.เว.เจ.ดี. จีระวิชิตชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ม.มหิดล

\*\*\*\*\*

ในปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุกวัน ส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วย มากขึ้น โรคโควิด-19 เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดใหม่ที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจเป็นหลัก ทำให้เกิดปอดอักเสบ หายใจเหนื่อย ไอแห้ง หรือมีเสมหะร่วมด้วย หลังจากผู้ป่วยโควิด-19 มีอาการบรรเทาแล้ว จำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูปอดเนื่องจากเนื้อเยื่อปอดบางส่วนอาจถูกทำลาย ทำให้การหายใจไม่เต็มเหมือนปกติ รวมถึงร่างกายที่เคลื่อนไหวได้ลดลง การฝึกหายใจอย่างถูกวิธีเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะเหนื่อยนิ่ง ป้องกันความเสื่อมถอยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ผู้ป่วยโควิด-19 แม้จะหายป่วยแล้ว แต่อาจสามารถตรวจพบเชื้อได้อีกเป็นหลักเดือน สิ่งที่ตรวจพบคือซากพันธุกรรมของเชื้อ ซึ่งไม่มีความสามารถในการแพร่กระจายเชื้อแล้ว เชื้อไวรัสชนิดนี้มีผลต่อระบบหายใจเป็นหลัก หากเชื้อลงปอดแล้ว ปอดจะมีปัญหาผิดปกติ เกิดการอักเสบและเป็นพังผืด เนื้อเยื่อปอดบางส่วนอาจถูกทำลายไปอย่างถาวร ไม่สามารถกลับสู่ภาวะปกติได้ อาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจที่มักพบ เช่น ไข้สูง เหนื่อยง่าย หอบ ไอมีเสมหะ

โดยสามารถแบ่งผู้ป่วยที่ติดเชื้อเป็น 4 กลุ่มขึ้นกับความรุนแรง ดังนี้ 1.ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ แต่ไม่มีอาการ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ติดเชื้อและถูกกักตัว 2.ผู้ป่วยติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรง และไม่มีความเสี่ยงสำคัญ อาจมีอาการเล็กน้อย เช่น มีน้ำมูก มีเสมหะ ไอ ได้กลิ่นลดลง ส่วนมากผู้ป่วยกลุ่มนี้อายุน้อย และไม่มีโรคประจำตัว เมื่อได้รับการกักตัวจนครบกำหนด และมีอาการดีขึ้นก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ 3.ผู้ป่วยติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีความเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองเดิม โรคปอด โรคหัวใจ หรือไตเรื้อรัง โรคอ้วน โรคตับ โรคที่มีผลให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ควรได้รับการตรวจติดตามอาการอย่างใกล้ชิด 4.ผู้ป่วยติดเชื้อที่มีภาวะปอดอักเสบ หรือลงปอดแล้ว ขึ้นอยู่กับความรุนแรง ว่าเชื้อไวรัสเป็นชนิดใด และเข้าสู่ปอดมากแค่ไหน การอักเสบของปอดอาจทำให้เกิดพังผืด ปอดที่เกิดพังผืดจะแลกเปลี่ยนก๊าซได้ไม่ดี อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หรือถ้าหากอาการดีขึ้น ก็อาจส่งผลกระทบต่อระบบหายใจในระยะยาวได้

ผู้ป่วยโควิด-19 อาจพบปัญหาในระบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ปอด ได้แก่ หัวใจ ไต เป็นต้น ช่วงที่ติดเชื้อควรสังเกตอาการต่อเนื่องจากมีผลกระทบอะไรก็ตามมาบ้าง ซึ่งโดยรวมแล้วอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวลดลง ทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมตามมาได้ ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 3 กลุ่มแรกที่กล่าวมา รวมถึงผู้ป่วยที่อาการดีขึ้นหรือรักษาหายแล้ว สามารถออกกำลังกายได้ ตามข้อบ่งชี้ดังนี้ 1.ไม่มีอาการเหนื่อย หรือเคยเหนื่อย แต่อาการหายไปเกิน 3 วันแล้ว 2.ไม่ได้อยู่ในช่วง 7 วันแรก ของการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 3. ไม่มีไข้ในขณะที่ออกกำลังกาย อุณหภูมิต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส 4. หากวัดออกซิเจนบริเวณปลายนิ้วมือ ต้องเกิน 95% ขึ้นไป 5. ค่าความดันโลหิตต้องอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยตัวบนอยู่ในช่วง 90-140 มม.ปรอท ตัวล่างอยู่ในช่วง 60-90 มม.ปรอท หากสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์ดังกล่าว ไม่ควรออกกำลังกาย

สำหรับคนที่เคยออกกำลังกายหนัก ๆ มาก่อนติดเชื้อ หลังจากอาการดีขึ้น หรือหายแล้ว ต้องเริ่มออกกำลังกายทีละนิด เช่น ปกติเคยวิ่งด้วยความเร็วสูง ระยะเวลาเป็นชั่วโมง อาจจะต้องเปลี่ยนเป็นเดินเร็วก่อน ประมาณ 15-20 นาที ต่อครั้ง โดยสังเกตอาการขณะออกกำลังกายด้วย หากมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อย หายใจเร็ว แน่นหน้าอก ปวดหัวเวียนหัว ใจสั่น ตามัว เหงื่อออกมาก มีอาการซีดเขียว หรือหากออกกำลังกายแล้วรับรู้ได้ว่าเหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันที สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี หรือมีโรคประจำตัวที่กล่าวมาตอนต้นควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะบางคนออกกำลังกายแล้วอาจเกิดความเสี่ยงได้

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางปอด เพื่อการฝึกหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายหลังจากอาการจากโรคโควิด-19 ดีขึ้นแล้ว สามารถฝึกได้ ดังนี้ ท่าที่ 1 ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ (Deep slow breathing) หายใจเข้าทางจมูก พร้อมยกแขน 2 ข้าง ขึ้นด้านหน้าหรือด้านข้าง หายใจออกเป่าปากยาว ๆ พร้อมผ่อนแขนลง ท่าที่ 2 หายใจอย่างมีประสิทธิภาพ (Active cycle of breathing technique) ได้แก่ 2.1 การควบคุมการหายใจ วางมือข้างหนึ่งที่หน้าอก อีกข้างใต้ลิ้นปี่ หายใจเข้าทางจมูก ท้องป่องดันมือด้านล่างขึ้น หายใจออกเป่าปาก ท้องยุบ ทำซ้ำ 5-10 รอบ ระหว่างรอบอาจจะมีพักประมาณ 30 วินาที 2.2 หายใจให้ทรวงอกขยาย โดยวางมือสองข้างที่ชายโครง หายใจเข้าให้ซี่โครงบานออก หายใจออกให้ซี่โครงยุบลง ทำซ้ำ 3 - 4 รอบ 2.3 กลับมาควบคุมการหายใจแบบข้อ 2.1 ต่อ ทำซ้ำ 5-10 รอบ และสุดท้าย 2.4 หายใจออกอย่างแรง นิ่งโน้มตัวไปด้านหน้า หายใจเข้าค้างไว้ 1-3 วินาที หายใจออกอย่างแรงทางปาก 1-3 ครั้งติดกันโดยไม่หายใจเข้า ทำซ้ำ 1 - 2

รอบ การฝึกหายใจดังกล่าควรทำซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมง โดยถ้ามีอาการเหนื่อย หายใจเร็ว แน่นหน้าอก ปวดหัว เวียนหัว ใจสั่น ตามัว เหงื่อออกมาก หรือมีอาการซีดเขียว ควรหยุดออกกำลังกายทันที ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวตั้งที่กล่าวมาข้างต้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

จากสถานการณ์ปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าโรคโควิด-19 แพร่กระจาย และทวีความรุนแรงมากขึ้น เพิ่มโอกาสการเสียชีวิต การสร้างภูมิคุ้มกันโดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 จึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดอัตราการป่วยหนัก และอัตราการเสียชีวิต ถึงแม้ว่าจะได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็ควรใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เหมือนเดิม ผู้ที่อยู่ในสถานที่ ๆ มีความเสี่ยง หรือประกอบอาชีพที่มีความเสี่ยง เช่น อยู่ในสถานที่ปิดอากาศถ่ายเทไม่สะดวก หากจะสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ก็สามารถคลุมด้วยเฟซชิลด์ (Face Shield) เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งกระเด็นเข้าหน้าตาได้ แต่ขออย่าว่าต้องใส่ควบคู่กัน ไม่เช่นนั้นเท่ากับไม่ได้ป้องกัน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล