

# การดูแลตนเองในภาวะ Long covid

วันที่ 20 ก.พ. 2565 เวลา 11:15 น.



“ปัญญาของแม่เข็บ”

โดย ดร.กนก.อัมพร นันทการณศักดิ์

อาจารย์คณะกายภาพบำบัด  
มหาวิทยาลัยมหิดล

“วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันภาวะ Long covid คือ การป้องกันโรค COVID-19 โดยเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันการติดเชื้อ และป้องกันการป่วยหนักแล้ว ยังช่วยปกป้องคนรอบข้างได้อีกด้วย”

โดย...ดร.กนก.อัมพร นันทการณศักดิ์

\*\*\*\*\*

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลต่อความเป็นอยู่รวมไปถึงสุขภาพของคนทั่วโลก โดยจะเห็นได้ว่า COVID-19 สร้างความตื่นตระหนกและความเสียหายให้กับผู้คน เศรษฐกิจ สังคม และอื่น ๆ อีกมาก พบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมากมายทั่วโลก แม้หายป่วยแล้วยังสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้ ซึ่งจากรายงานสถิติของทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วย COVID-19 400 กว่าล้านราย และผู้เสียชีวิต กว่า 5 ล้านราย

ในขณะที่ประเทศไทยพบว่ามีผู้ป่วย COVID-19 มากกว่า 2 ล้านราย และผู้เสียชีวิตกว่า 20,000 ราย ซึ่ง COVID-19 ส่งผลต่อระบบในร่างกาย อาทิ ระบบการหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท และระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยอาการของ COVID-19 ที่พบได้ทั่วไป คือ มีไข้ ไอ อ่อนเพลีย สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่น และรับรส เมื่อหายจากการติดเชื้อแต่ละคนก็จะมีกรฟื้นฟูร่างกายที่แตกต่างกัน บางคนสามารถหายได้เป็นปกติ และมีอาการที่ขึ้นตามลำดับ แต่ในบางรายก็ยังคงมีอาการอยู่ ซึ่งเราเรียกรูปแบบนี้ว่า ภาวะ Long covid



ภาวะ Long covid คือ อาการที่เกิดขึ้นหลังจากที่เราหายจากโรค COVID-19 แล้ว แต่ยังคงหลงเหลืออาการของโรค COVID-19 อยู่ เนื่องจากในขณะที่ป่วย COVID-19 ร่างกายมีการสร้างแอนติบอดีบางอย่างขึ้นมา และไปจับกับโปรตีนเซลล์ของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย และไปทำลายอวัยวะส่วนต่าง ๆ หรือพัฒนาขึ้นหลังจากติดเชื้อถึงแม้ว่าจะไม่พบเชื้อแล้วก็ตาม โดยจะรวมอาการที่คงอยู่ต่อเนื่อง 4-12 สัปดาห์ หรือมากกว่า 12 สัปดาห์ขึ้นไปหลังจากได้รับเชื้อ อาการที่พบมีหลากหลายและแตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางราย ยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะและภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงสภาพจิตใจได้อย่างรุนแรงและยาวนาน

อาการของ Long covid ที่พบบ่อย จะมีอาการแสดงของแต่ละระบบในร่างกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ไอ เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก เหนื่อยล้า หายใจไม่อิ่ม อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ อาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ เจ็บข้อต่อ ข้อต่ออักเสบได้ง่ายอาการทางระบบประสาท ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ซา มึนงง ร่างกายไม่สดชื่น อาการทางระบบย่อยอาหาร ท้องเสีย ปวดท้อง อาเจียน ไม่อยากอาหาร อาการทางจิตเวช ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล อาการของหู จมูก ปวดหู การรับรู้กลิ่นเปลี่ยนไป การรับรสเปลี่ยนไป หรือสูญเสียการรับรู้ของกลิ่นและรสอาการทางผิวหนัง ผื่นที่ผิวหนัง ผอมร่วง

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงของภาวะ Long covid นั้น มักจะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย หรือผู้ที่มีกลุ่มโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ผู้ป่วยโรคหอบหืด ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ โดยผู้ป่วย COVID-19 ที่มีอาการรุนแรง เชื้อลงปอดที่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล หรือมีอาการปอดถูกทำลาย กลุ่มนี้จะมีความเสี่ยงในการเกิด Long covid ได้มากกว่ากลุ่มที่ติดเชื้อและไม่มีอาการ

หลายท่านคงมีคำถามว่า เราจะทำอย่างไรเมื่อเรามีภาวะ Long covid ซึ่งวิธีการดูแลตนเองในภาวะ Long covid นั้น จะต้องหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง พร้อมกับดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ตรวจประเมินภาวะพร่องออกซิเจนของตนเอง ด้วยการใช้อุปกรณ์ออกซิเจนปลายนิ้ว ช่วงไหนที่เหนื่อยหอบผิดปกติ ให้เช็คว่าเรามีภาวะออกซิเจนต่ำลงหรือไม่ หรือฝึกการหายใจเพื่อดูการขยายตัวของปอด เนื่องจากการเชื้อ COVID-19 นั้นมีผลกระทบกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง เมื่อหายแล้วอาการอาจยังส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและปอดอยู่

การรับประทานอาหาร จะต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เนื่องจากผู้ป่วยที่จะต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการขยับร่างกาย หรือออกกำลังกาย ส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของเราลดลง เพราะฉะนั้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ อารมณ์และความเครียด จากที่ร่างกายยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่ ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งผู้ที่เกิดภาวะ Long covid อาจเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า จึงต้องใช้เวลาในการรักษาฟื้นฟู การพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือคนในครอบครัว จะทำให้ความเครียด และความกังวลลดลง และหากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเพื่อทำการรักษาต่อไป

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ บางคนที่ผู้ป่วยเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลนาน หรือช่วงป่วยไม่ค่อยมี activity ทำให้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย อาจจะเน้นออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ สามารถเริ่มทำจากไมใช้น้ำหนัก หรือน้ำหนักน้อย ๆ ก่อน หลังจากนั้นถ้าอาการเมื่อยลดลง สามารถเพิ่มความยากได้โดยการเพิ่มน้ำหนักได้ การเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อของหน้าขา สะโพก เช่น การทำวอลล์สควอท (wall squat) โดยเอาหลังพิงกำแพง ขาไกลจากกำแพงเล็กน้อย แล้วก็ย่อเข่าลง ใช้กำแพงเป็นตัวรับน้ำหนักแทนขา จะสามารถทำได้ง่ายขึ้น หรือการฝึกลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 10 ครั้งต่อเนื่องแล้วก็พัก ค่อยเริ่มเซทใหม่ อันนี้จะเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ โดยที่ใช้น้ำหนักของเราเป็นแรงต้าน ก็สามารถทำให้ออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

การออกกำลังกายเพื่อฝึกทำงานของระบบหายใจ ลดอาการหอบ เหนื่อย เพิ่มความเข้มข้นออกซิเจนในเลือด โดยฝึกหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้ซี่โครงด้านล่างบานออก และท้องป่อง เพื่อให้ปอดขยายตัว จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ทำประมาณ 3-5 ครั้งต่อเซท และพัก ค่อยเริ่มเซทใหม่อีกครั้ง อีกวิธีหนึ่งคือการออกกำลังกายเพื่อขยายทรวงอก ทำได้โดยหายใจเข้าพร้อมยกแขนขึ้น ยกหัวไหล่ขึ้นให้สุด หลังจากนั้นเอาแขนลงพร้อมหายใจออก ซึ่งท่านี้ก็ช่วยให้ซี่โครงขยายได้ดีขึ้น และทำให้ทรวงอกขยับได้ดีขึ้นอีกด้วย

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและปอด สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน ต่อเนื่องเป็นเวลา 30-60 นาทีต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์ ให้อาการเหนื่อยอยู่ในระดับ 2-3 คะแนน (คะแนนเต็ม 10) ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเหนื่อยลดลงแล้ว สามารถเพิ่มความหนักได้โดยการเพิ่มความเร็วในการเดินโดยให้มีระดับความเหนื่อยเพิ่มขึ้นในระดับ 4-6 หรือเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-10 นาที ในทุก ๆ 1-2 สัปดาห์ ขณะออกกำลังกายควรสังเกต อาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยมากเกินไป แน่นหน้าอก ใจสั่น เวียนศีรษะ เหงื่อออกมากเกินปกติ หากมีอาการเหล่านี้ ควรหยุดออกกำลังกายทันที

สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลอย่างใกล้ชิดก่อนออกกำลังกาย โดยหากพบอาการต้องสงสัย โดยเฉพาะอาการหอบเหนื่อย อ่อนเพลีย เช่น ก่อนเป็นโควิดเดินขึ้นบันได 2-3 ชั้นได้สบายๆ แต่หลังจากหายโควิดแค่เดินขึ้นบันไดไม่กี่ชั้นก็ต้องหยุดพัก หากพบการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ควรรีบมาปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย และรักษา ทำการฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงดังเดิม จะได้อยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไร้กังวลอย่างแท้จริง

ทั้งนี้ วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันภาวะ Long covid คือ การป้องกันโรค COVID-19 โดยเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันการติดเชื้อ และป้องกันการป่วยหนักแล้ว ยังช่วยปกป้องคนรอบข้างได้อีกด้วย รวมถึงการที่ต้องระมัดระวังตัวเองด้วยเช่นกัน ทั้งการเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกันและการสวมหน้ากากอนามัยอยู่เสมอ

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

