ภาวะ ‘ลองโควิด’ (LONG COVID)
หายป่วยแต่ไม่จบของคนเคยติดเชื้อ

นาวาเอก แพทย์หญิงฐิติมา พรหมศิริ
นายทหารปฏิบัติการประจำโรงงานเภสัชกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร
ช่วยราชการสำนักงานแพทย์ สำนักงานสนับสนุน สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม

มื่อติดเชื้อโควิด-19 แต่ละคนย่อมมีความรุนแรงในการแสดงอาการของโรคแตกต่างกันไป เช่นเดียวกับเมื่อหายจากการติดเชื้อแต่ละคนก็จะมีการฟื้นฟูร่างกายที่ต่างกัน บางคนหายจากการติดเชื้อแล้วก็กลับมาเป็นปกติ แต่บางคนแม้ว่าตอนติดเชื้อจะเป็นไม่หนัก แต่กลับรู้สึกว่าตัวเองไม่กลับสู่ภาวะสุขภาพที่เคยแข็งแรงตามปกติสักที ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนแล้วก็ตาม ความรู้สึกนี้เอง เป็นหนึ่งในอาการของ ‘ลองโควิด’ (LONG COVID) ซึ่งพบได้ในผู้ป่วยโควิด-19 ที่รักษาแบบผู้ป่วยนอกประมาณร้อยละ ๓๕ และในผู้ป่วยโควิด-19 ที่ต้องรักษาแบบผู้ป่วยในมากถึงร้อยละ ๘๗ อะไรคือ **ภาวะ ‘ลองโควิด’ (LONG COVID)**

‘ลองโควิด’ (LONG COVID) หรือเรียกได้อีกอย่างว่า POST-COVID SYNDROME อาจมีอาการคล้ายๆ เดิมที่เคยเป็นตอนที่ติดเชื้อโควิด-19 อยู่ หรืออาจจะเป็นอาการใหม่ที่ไม่เคยเป็นตอนที่ติดเชื้อเลยก็ได้ แน่นอนว่าผู้ติดเชื้อที่มีอาการหนักต้องนอนโรงพยาบาลนานๆ อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวมากกว่า แต่อาการ ‘ลองโควิด’ นี้ก็ยังสามารถเกิดได้ในผู้ติดเชื้อที่มีอาการน้อยหรือแทบไม่มีอาการเลย โดยอาการที่เกิดขึ้นนั้นอาจยาวนานได้ถึง ๓ เดือนขึ้นไป

อาการของ ‘ลองโควิด’

- อ่อนเพลียเรื้อรัง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ
- ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม รู้สึกแน่นๆ หน้าอก
- มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ สมองไม่สดชื่น ความจำไม่ดีเหมือนเดิม
- ปวดตามข้อ รู้สึกจี๊ดๆ ตามเนื้อตัว หรือปลายมือปลายเท้า
- รู้สึกเหมือนยังมีไข้อยู่ตลอด
- มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีผลกระทบทางจิตใจหลังเผชิญสถานการณ์รุนแรง (Post-Traumatic Stress Disorder)

ทำไมถึงเกิดภาวะ ‘ลองโควิด’ ได้ เพราะการติดเชื้อโควิด-19 นั้นจะนำไปสู่กลไกการกระตุ้นภูมิคุ้มกันและเกิดการอักเสบในร่างกาย เมื่อร่างกายของผู้ป่วยสามารถกำจัดเชื้อโรคแล้ว ไม่ว่าจะกำจัดได้เอง หรือต้องอาศัยยาต้านไวรัสช่วยก็ตาม แต่ภูมิคุ้มกันและการอักเสบก็อาจจะยังไม่เข้าที่เข้าทาง ประกอบกับภาวะทางร่างกายอื่นๆ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อนหลังจากได้รับยากดภูมิเป็นเวลานาน ผลข้างเคียงที่ได้รับจากยาที่จำเป็นต้องใช้รักษา ความเครียดทั้งทางกายทางใจที่ต้องเผชิญระหว่างเจ็บป่วย และยังอาจจะต้องเผชิญต่อไปหลังจากหายป่วยกลับมาบ้านได้แล้ว ทุกอย่างเหล่านี้เมื่อรวมกันแล้วก็ส่งผลให้การติดเชื้อโควิด-19 ไม่ได้หายเป็นปลิดทิ้งอย่างที่ควรเป็น

หายจากการติดเชื้อโควิด-19 แล้วต้องทำอย่างไรต่อ

• แม้จะมีการรักษาตัวจนหายดีและกลับบ้านได้แล้ว ถ้าหากเกิดมีอาการผิดปกติชัดเจน เช่น ไข้สูง ไอมาก หอบเหนื่อย เจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืดเป็นลม แขนขาอ่อนแรง ควรมาตรวจแยกโรคก่อนว่ามีภาวะเร่งด่วนที่ต้องดูแลรักษาทันทีหรือไม่ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย มีลิ่มเลือดอุดตันที่ปอด หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ หรือว่าอาจเป็นโรคที่เกิดขึ้นใหม่โดยไม่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 เลยก็ได้

• ผู้ป่วยที่มีปอดอักเสบรุนแรง ต้องได้รับยาต้านไวรัส นอนโรงพยาบาลนานๆ ต้องได้รับออกซิเจน หรือใช้เครื่องช่วยหายใจ ควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องจากทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินหายใจร่วมกับทีมเวชศาสตร์ฟื้นฟู

• ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือเพิ่งตรวจพบโรคประจำตัวใหม่ตอนเข้ารับการรักษาโควิด-19 เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ควรกลับเข้ามารับการประเมินสุขภาพให้ครบถ้วนอีกครั้ง และควรรับการรักษาโรคประจำตัวนั้นอย่างต่อเนื่อง

• ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงหรือมีอาการเล็กน้อย เมื่อหายจากการติดเชื้อแล้วควรสังเกตอาการของตนเอง หากรู้สึกว่าร่างกายยังอ่อนเพลีย ฟื้นตัวได้ไม่เท่าเดิม ควรลองมาตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อเช็กผลเลือด เอกซเรย์ปอด ค่าตับ ค่าไต ค่าสารอักเสบต่างๆ รวมถึงระดับวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อวางแผนในการดูแลและฟื้นฟูตัวเองให้ร่างกายกลับมามีประสิทธิภาพดังเดิม ทำให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ลดโอกาสป่วยง่ายและติดเชื้อซ้ำ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และอาจพิจารณาวิตามินเสริม ถ้าหากประเมินแล้วว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

• ผู้ป่วยที่มีความเครียด อ่อนล้า ปัญหาเรื่องการนอนที่สะสมมาตั้งแต่ตอนที่ติดเชื้อ สามารถติดต่อพูดคุยกับจิตแพทย์ เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ค่อยๆ กลับมาดีดังเดิมได้

• หลังจากติดเชื้อโควิด-19 ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานต่อไวรัสโควิด-19 ขึ้นมา โดยเฉพาะในช่วง ๓ เดือนแรก ทำให้โอกาสติดเชื้อโควิด-19 ซ้ำมีน้อยมาก แต่ภูมิคุ้มกันที่สร้างขึ้นโดยธรรมชาตินี้ ก็จะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ตามเวลาที่ผ่านไป ดังนั้นจึงแนะนำให้ผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนโควิด-19 อย่างครบถ้วน วางแผนในการรับวัคซีนให้ครบหลังจากติดเชื้อแล้ว ๓ เดือน โดยปัจจุบันสามารถตรวจหาระดับภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโควิด-19 หลังจากการติดเชื้อหรือฉีดวัคซีนได้แล้ว แม้จะยังไม่มีข้อตกลงถึงค่าที่ชัดเจนว่า ต้องสูงแค่ไหนถึงจะป้องกันการติดเชื้อได้จริง และค่าที่สูงก็ไม่อาจการันตีได้ว่าจะไม่ติดเชื้อซ้ำ แต่ก็อาจบอกแนวโน้มของการสร้างระดับภูมิคุ้มกันได้ในผู้ที่ต้องการทราบค่าภูมิคุ้มกันต่อโควิด-19 ของตนเอง

อาการลองโควิด เป็นผลจากความผิดปกติภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายยังฟื้นฟูไม่เต็มที่ ผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 จึงควรให้ความสำคัญกับการสังเกตอาการตนเอง พบแพทย์เพื่อประเมินสภาพร่างกายและวางแผนการฟื้นฟูที่ถูกต้อง เนื่องจากอาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นได้ระยะยาวและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างรุนแรง รวมถึงปล่อยนานเกินไปอาจเป็นอันตรายได้ ⊙

ที่มาข้อมูลเพิ่มเติม https://www.health-th.com