“Long COVID” ของฝากจากโควิด หลังติดเชื้อแล้ว โควิดทิ้งอะไรไว้ให้กับเรา

บทความนี้ได้รวบรวมข้อมูลเพื่อให้รู้เท่าทันและลดความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบทางร่างกาย ที่อาจเกิดขึ้นหลังหายจากโควิด-19 และสำรวจตนเองว่า หลังติดโควิด เรามีภาวะ Long COVID หรือมีอาการที่ใกล้เคียงกับภาวะดังกล่าวหรือไม่ ที่สำคัญจะมีผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาวอย่างไร

Long COVID (ลองโควิด) คืออะไร?

“Long COVID” หรือ “ลองโควิด” คือ อาการทางร่างกายและทางจิตใจ ที่หลงเหลืออยู่หลังหายจากการติดเชื้อโควิด-19 อาจเป็นผลกระทบทางตรงจากร่องรอยของโรค หรือเป็นผลกระทบทางอ้อมที่มาจากช่วงที่เคยติดเชื้อก็ได้ ทั้งนี้ ลักษณะอาการอาจคล้าย หรือแตกต่างกันกับอาการในช่วงที่ติดโควิด-19

อาการของ Long COVID (ลองโควิด) ที่พบบ่อย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ข้อมูลว่าอาการ Long COVID มีความเป็นไปได้ที่หลากหลายมาก มีทั้งอาการที่คล้ายกับตอนเป็นโควิด-19 และอาการที่ดูไม่เกี่ยวข้องกันเลย
ลักษณะอาการร่วมที่พบได้บ่อยที่สามารถนำมาสรุป ได้แก่

- อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- มีอาการหายใจถี่ หรือหายใจไม่ทัน หอบเหนื่อย
- ใจสั่น รู้สึกแน่นหรืออึดอัดบริเวณหน้าอก
- ความจำสั้น สมาธิสั้น หรือรู้สึกสมองล้า
- มีไข้ ไอ ปวดหัว เจ็บคอ
- มีการรับรสหรือได้กลิ่นน้อยลง
- ปวดตามข้อต่อต่าง ๆ
- นอนไม่หลับ หลับยาก
- เวียนศีรษะ
- ปวดท้อง ท้องเสีย ไม่อยากอาหาร
- มีผื่นขึ้นตามตัว
- อาจมีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวล

สาเหตุของภาวะ Long COVID (ลองโควิด)

สาเหตุของอาการ Long COVID นั้นยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน โดยมีข้อสันนิษฐานต่าง ๆ ดังนี้

1. เชื้อโควิด-19 อาจทิ้งร่องรอยความเสียหายในอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะที่เกิดความเสียหายนั้นไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หากเกิดความเสียหายที่บางส่วนของสมอง อาจเกิดภาวะสมองล้า (Brain Fog Syndrome) หรือหากมีความเสียหายที่ปอด ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติเวลาหายใจ เช่น หายใจถี่ เหนื่อยหอบง่าย เป็นต้น

2. การทำงานของภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไป ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงดีมาก กลายเป็นว่าเมื่อหายจากโควิด-19 แล้ว ภูมิคุ้มกันอาจหันมาทำลายเซลล์ในร่างกายของเราเอง

3. ยังหลงเหลือชิ้นส่วนของไวรัสโควิด-19 ในร่างกาย ซึ่งอาจเป็นชิ้นส่วนที่ไม่ทำงานแล้ว หรือยังทำงานได้อยู่ เป็นผลไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันของเราให้ต่อต้าน จนมีอาการป่วยเกิดขึ้น

แนวทางป้องกัน Long COVID (ลองโควิด)

หากท่านไม่ได้รับเชื้อโควิด-19 และกำลังอ่านบทความนี้อยู่ แนวทางเบื้องต้นที่ควรทำเพื่อลดความเสี่ยง ทั้งจากภาวะรุนแรงของโรค และจาก Long COVID ได้แก่

- ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุด
- หากมีโรคประจำตัว พยายามดูแลตนเอง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ให้อาการของโรคอยู่ในระดับที่ควบคุมได้
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม แล้วหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วงเวลาดังกล่าวอาจไม่เหมาะกับการออกกำลังกายข้างนอก ก็สามารถออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ ในบ้านก็ได้
- กรณีที่น้ำหนักเกิน ควรคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม หรือปรึกษาแพทย์
- รักษาภาวะจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลหรือแพนิค พยายามตรวจสอบภาวะจิตใจของตัวเองเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามา
- หากทราบว่าตนได้รับเชื้อโควิด-19 ให้แจ้งสถานพยาบาลในพื้นที่ของท่านทราบโดยเร็วที่สุด เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

ดังนั้น การทำความเข้าใจ Long COVID เบื้องต้นแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลดอาการตื่นตระหนกที่จะเกิดขึ้น และยังทำให้เรามีแนวทางป้องกัน รู้วิธีสังเกตอาการ เตรียมพร้อมรักษาได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงทีอีกด้วย สุดท้ายนี้ ขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจ ให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

ที่มา : โรงพยาบาลพระราม9 (Praram9 Hospital) https://www.praram9.com/long-covid/

มิสดวงสุดา มากมน
งานธุรการฝ่ายบริหารทั่วไป