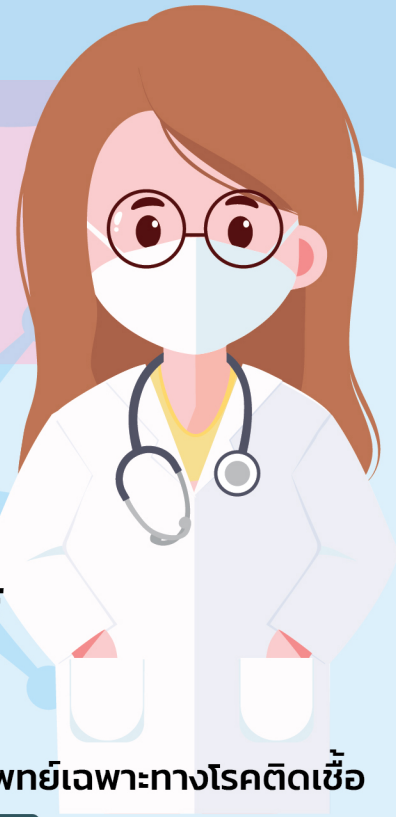


POST COVID CONDITION หรือ LONG COVID SYNDROME

อาการหลังจากติด Covid

แม้จะหายจากเชื้อโควิดแล้ว ผู้ป่วยอาจยังมีอาการผิดปกติมากกว่า 4 สัปดาห์ โดยผลกระทบสามารถเกิดได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งทำให้ผู้ป่วยบางรายรู้สึกไม่แข็งแรง และยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้เหมือนที่ผ่านมา

แพทย์หญิงวรรฉัตร เรสสิ อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคติดเชื้อ



ไอ

อาการ

คำแนะนำ

ผู้ป่วยจะมีอาการไอแห้ง ไอมากเมื่อหายใจเข้าเกิดขึ้นได้ยาวนานตั้งแต่ 1-3 เดือน บางรายมีอาการไอปนเลือดเล็กน้อย ซึ่งเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้

ให้สังเกตตนเอง เมื่อใดก็ตามที่มีอาการไอ ไอแห้ง ร่วมกับมีเสมหะมากขึ้น หรือเสมหะเปลี่ยนสี มีไข้ เหนื่อยมากขึ้น นอนราบไม่ได้ อาการไม่ดีขึ้นตามลำดับ แนะนำให้รีบมาพบแพทย์ภายใน 24-48 ชั่วโมง

จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส

สูญเสียการรับกลิ่นจะค่อยๆ ดีขึ้นภายใน 1 เดือน และหายกลับมาเป็นปกติภายใน 2 เดือน ส่วนอาการลิ้นไม่รับรสจะหายช้ากว่าเล็กน้อย

ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองและฝึกการดมกลิ่น (Olfactory training) เพื่อช่วยให้อาการกลับมาดีขึ้นโดยเร็ว โดยการดมกลิ่นอ่อน ๆ เช่น น้ำหอม สบู่ เป็นต้น และไม่แนะนำให้ดมแอลกอฮอล์ แอมโมเนีย หรือของที่มีกลิ่นแรง ๆ เนื่องจากกลิ่นดังกล่าวสามารถเข้าไปทำลายเซลล์เยื่อหุ้มของระบบทางเดินหายใจ เพิ่มการบาดเจ็บของระบบประสาทของการรับรู้กลิ่น เป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนการรักษาอาการลิ้นไม่รับรส ไม่แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีรสจัด

อาการทางสมอง

มีภาวะนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ความจำแยลง สมาธิสั้นลง คิดคำพูดไม่ออก เคลื่อนไหวช้าลง ประสิทธิภาพทางสมองไม่โลดแล่น หรือเราเรียกว่า กลุ่มอาการภาวะสมองล้า (Brain Fog) ซึ่งกลุ่มอาการดังกล่าวจะดีขึ้นตามลำดับ เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 2-4 สัปดาห์

ผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการปวดอึดเสบขั้นรุนแรง อาจมีอาการ PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) เนื่องจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง หวนคิดถึงเหตุการณ์นั้น ๆ ซ้ำ ๆ คิดถึงเหตุการณ์เลวร้ายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสร้างความทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมาก แนะนำให้ปรึกษาพบจิตแพทย์รักษาอาการ

ผมร่วง

แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ผมร่วงระดับน้อย ซึ่งอาการมักจะดีขึ้นภายใน 1 เดือน และกลุ่มที่มีผมร่วงทั่วศีรษะ (Telogen effluvium) มักจะเกิดในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยรุนแรง โดยมีอาการผมร่วงมากกว่าปกติอย่างฉับพลัน ติดต่อกันต่อเนื่องประมาณ 3 เดือน และจะมีอาการดีขึ้นในเวลา 6 เดือน

ผู้ป่วยอาจมีการรับประทานวิตามินเสริมร่วมได้เพื่อบรรเทาอาการ เช่น กลุ่มวิตามิน Biotin Zinc รับประทานสารอาหารที่มีประโยชน์ในการสร้างเซลล์ผมใหม่และบำรุงรากผมเดิมให้แข็งแรงขึ้น

อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย

เชื้อโควิด-19 จะไปกระตุ้นสารที่ก่อให้เกิดอาการอักเสบทั่วทั้งร่างกาย ทำให้มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ตัวบวม ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย รู้สึกร่างกายไม่แข็งแรง ซึ่งอาการดังกล่าวจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 1 เดือน

แต่ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้น ควรมาปรึกษาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาภาวะแทรกซ้อน หรือการติดเชื้ออื่น ๆ

ระบบย่อยอาหารผิดปกติ

อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย รวมไปถึงอาจมีภาวะกรดไหลย้อน

ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ซ็อกโกแลต แอลกอฮอล์ อาหารรสจัด การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงเวลา และไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร ควรหมั่นออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ โดยเน้นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ เพื่อช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายและช่วยให้ระบบทางเดินอาหารให้กลับมาเป็นปกติ

