

# ลองโควิด Long COVID

โรคโควิด-19 (COVID-19) เป็นโรคติดเชื้อจากไวรัสโคโรนา 2019 (SARS-CoV-2) ที่มีการระบาดทั่วโลก ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการหรือมีอาการแสดงไม่รุนแรง คล้ายคลึงกับโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจอื่นเช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดศีรษะ หอบเหนื่อย หายใจเร็ว แต่ผู้ติดเชื้อโควิด-19 อาจมีอาการจำเพาะเช่น การสูญเสียการดมกลิ่น หรือการรับรสเปลี่ยนแปลงไป ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง ผู้ป่วยร้อยละ 5-8 พบพยาธิสภาพที่เนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดบกพร่อง ตั้งแต่พบการติดเชื้อที่เมืองซูฮัน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ในเดือนธันวาคม พ.ศ.2562 จนถึงปัจจุบัน มีรายงานผู้ติดเชื้อทั่วโลก 513,624,000 คน และมีผู้เสียชีวิตแล้วทั้งสิ้น 6.23 ล้านราย สำหรับประเทศไทยจากรายงานกระทรวงสาธารณสุข พบผู้ติดเชื้อทั้งสิ้น 4.24 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิต 28,526 ราย ณ วันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2565

เมื่อเกิดการติดเชื้อไวรัส เชื้อไวรัสจะอยู่ในร่างกายของมนุษย์ตลอดชีวิต มีข้อมูลวิชาการทางการแพทย์มากขึ้นที่ชี้ให้เห็นว่าการติดเชื้อโรคโควิด-19 **ไม่ใช่แค่ติดเชื้อ รักษาหายแล้วจบ** แต่พบว่ามีโอกาสที่จะเกิดภาวะอาการแสดงผิดปกติค้าง หรือมีอาการแสดงผิดปกติใหม่เกิดขึ้น เรียกว่าอาการแสดงผิดปกติค้างหรืออาการแสดงผิดปกติใหม่ที่คงอยู่นานกว่า 4 สัปดาห์ว่า ลองโควิด (Long COVID) เชื่อว่าเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เอง เกิดจากกระบวนการอักเสบต่อเนื่องระยะยาวในระบบต่างๆของร่างกาย หรืออาจเกิดภาวะภูมิต้านทานตนเอง (Autoantibody)

ลองโควิดเป็นกลุ่มอาการแสดงผิดปกติที่เกิดขึ้นมากถึง 200 อาการ ทั้งในระบบประสาท หัวใจ หลอดเลือดทางเดินอาหาร ผิวหนัง ฯลฯ อาการแสดงในแต่ละระบบที่แตกต่างกันไปดังนี้

**ระบบทางเดินหายใจ** อาการเหนื่อย หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่สะดวก

**ระบบหัวใจและหลอดเลือด** อาการใจสั่น แน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็ว

**ระบบทางเดินอาหาร** ปวดท้อง ท้องเสีย ลดความอยากอาหาร

**อาการอื่น ๆ ที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อระบบใด ๆ** ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ ไม่มีแรง อ่อนเพลีย

**ความผิดปกติที่พบได้จากการตรวจเลือดโดยไม่มีอาการ** เช่น ค่าเอนไซม์ตับสูงขึ้นผิดปกติ ค่าการกรองและการทำงานของไตลดลง ค่าการทำงานของฮอร์โมนไทรอยด์ผิดปกติ ความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลลดลงในผู้ป่วยเบาหวาน และค่าระบบการแข็งตัวของเลือดที่ผิดปกติ เป็นต้น

อุบัติการณ์ลองโควิดสูงถึง 4.7-80% ของผู้ติดเชื้อทั้งหมด สามารถเกิดขึ้นในผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ในทุกเพศ ทุกวัย และทุกความรุนแรง ตลอดจนในผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ ผู้ใหญ่มีความเสี่ยงมากกว่าเด็ก เพศหญิงมีความเสี่ยงสูงกว่าเพศชาย พบมากในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง สูงกว่าผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง

หากคุณเคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีจนหายแล้ว คุณลองสังเกตตัวเองดูว่า อาการที่เคยมีขณะที่ติดเชื้อ เช่นอาการเหนื่อย เพลีย ยังคงมีหลงเหลืออยู่หรือไม่? ถ้าคำตอบคือ “ยังคงอยู่” มีความเป็นไปได้ว่า คุณอาจกำลังตกอยู่ในภาวะลองโควิด (Long COVID)

ลองโควิดส่งผลต่อสมรรถนะในการดำรงชีวิตประจำวัน สมรรถนะในการทำงานภายหลังการหายจากการติดเชื้อ เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายระยะยาวต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม การป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อ Covid-19 ย่อมดีที่สุด การป้องกันภาวะโพสทีโควิดที่สามารถทำได้ที่ดีที่สุด ณ เวลานี้คือการป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19 ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 และวัคซีนเข็มกระตุ้นภูมิคุ้มกันตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข สวมใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคมโดยอยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร เลี่ยงบริเวณแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ล้างมือบ่อยๆ ดูแลสุขภาพร่างกายและออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากมีอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยเพื่อนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงที

**สิทธิชัย ตันติภาสวสิน**

**บรรณาธิการ**