

Long COVID-19

อาจารย์ ดร.ภก. วสุ ศุภรัตน์สิทธิ์

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เคยสงสัยกันหรือไม่ว่า ทำไมหลังจากการรักษาโรคติดเชื้อ SARS CoV-2 หรือโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) หายแล้ว ยังมีอาการไอ หรือเหนื่อยเพลียอยู่ทั้งที่กักตัวครบ 10 วันแล้วและไม่มีสาเหตุอื่น องค์การอนามัยโลก (World health organization; WHO) ให้คำนิยามภาวะดังกล่าวว่า “Post COVID-19 condition” หรือที่เราเรียกกันว่า “Long COVID” หรือ “Post COVID syndrome” ซึ่งภาวะดังกล่าวจะปรากฏในผู้ที่มีประวัติยืนยันการติดเชื้อ SARS CoV-2 มักเกิดขึ้น 3 เดือนหลังมีอาการ และเป็นอย่างน้อย 2 เดือนโดยไม่สามารถหาสาเหตุอื่นได้ อาจเกิดต่อเนื่องจากการติดเชื้อหรือเกิดขึ้นภายหลังก็ได้เช่นกัน

ปัจจุบันยังไม่ทราบกลไกการเกิดของภาวะนี้อย่างแน่ชัด สันนิษฐานว่าอาจเกิดจากระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะมีการตอบสนองของร่างกายโดยการหลั่ง cytokine ชนิดต่าง ๆ ในระหว่างติดเชื้อไวรัส SARS CoV-2 ส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด สมอ หัวใจ และเกิดอาการต่าง ๆ ตามมาภายหลังการติดเชื้อ ปัจจัยเสี่ยงที่พบในหลาย ๆ การศึกษาคือ ผู้ป่วยเพศหญิง อายุมาก ภาวะอ้วน มีโรคประจำตัว มีอาการมากกว่า 5 อาการในช่วง 1 สัปดาห์แรก เป็นต้น

สำหรับอาการที่พบบ่อยในผู้ที่มีภาวะ Long COVID ได้แก่

- เหนื่อยเพลีย
- หายใจลำบาก
- การทำงานของหัวใจผิดปกติ
- ปัญหาเรื่องความจำและสมาธิ
- การได้กลิ่นผิดปกติ
- อารมณ์ผิดปกติ
- นอนไม่หลับ

การรักษา

แพทย์จะประเมินผู้ป่วยจากการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และส่งตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุอื่นก่อนที่จะวินิจฉัยว่าเป็นภาวะ Long COVID เมื่อวินิจฉัยภาวะ Long COVID แล้ว แพทย์จะประเมินระดับความรุนแรงตามอาการแสดงของผู้ป่วย และรักษาตามแนวทางปฏิบัติต่อไป

การรักษาโดยส่วนใหญ่จะเป็นการให้ความรู้เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจในภาวะดังกล่าว เพื่อเป็นการลดความเครียดและกังวลของผู้ป่วยและครอบครัวจากภาวะดังกล่าวด้วย โดยการรักษาจะเป็นการดูแลแบบองค์รวมกับสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งอาจจะมีทั้งการใช้ยา เช่น การใช้ยาในกลุ่ม Benzodiazepines ในกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหา นอนไม่หลับ และการรักษาที่ไม่ใช่ยา เช่น ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย จะแนะนำการ

ทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกาย และการทำจิตบำบัดมาใช้ในการรักษาตามระดับความรุนแรงของผู้ป่วย เป็นต้น

จากการสำรวจของกรมการแพทย์พบว่า ผู้ที่เคยติดเชื้อ SARS CoV-2 แม้ขณะติดเชื้อจะมีอาการไม่มาก แต่ก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาว ทำให้คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทั่วไปลดลงจากก่อนการติดเชื้อ แม้ว่าในระลอกนี้ (ตั้งแต่ประมาณเดือนมกราคม พ.ศ.2565) จะเป็นการติดเชื้อ SARS CoV-2 สายพันธุ์โอมิครอน (Omicron) ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่บ่อยมาก แต่มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่พบภาวะ Long COVID ซึ่งจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาและอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาว

ถ้าท่านหรือคนใกล้ชิดติดเชื้อ SARS CoV-2 แล้วควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติอื่น ๆ ภายหลังจากการติดเชื้อ หากมีความผิดปกติควรเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ส่วนท่านที่ยังไม่เคยติดเชื้อมิใช่ดั่งกล่าว ควรยึดข้อปฏิบัติตามมาตรการ DMHTTA ได้แก่

Distancing	เว้นระยะระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
Mask wearing	สวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
Hand washing	ล้างมือบ่อย ๆ
Temperature	ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อคัดกรองผู้ที่อาจไม่สบาย
Testing	ตรวจหาเชื้อ SARS CoV-2
Application	ติดตั้งและใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” และ “หมอชนะ” ก่อนเข้า-ออกสถานที่ทุกครั้งและเข้ารับการฉีดวัคซีนตามความเหมาะสม

หากรู้สึกมีอาการผิดปกติให้รีบพามาโรงพยาบาล รวมทั้งการใช้จ่ายทุกครั้งควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้จ่ายกับท่านเอง และอย่าลืมนะว่า “มีปัญหาเรื่องยาปรึกษาเภสัชกรนะครับ”

References

1. กรมการแพทย์. การดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-19 หลังรักษาหาย (Post COVID syndrome) หรือ ภาวะ Long COVID สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข [cited 2022 May 19]. Available from: https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landding_page?contentId=157&fbclid=IwAR2ZngEtAxRbwbDm0xXsGqVncXklWk9i_hK-WK3IE2UfZGO6kY2KsUqaF-A
2. ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค. กรมควบคุมโรค ขอความร่วมมือประชาชนเคร่งครัดมาตรการ D-M-H-T-T-A อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันโรคโควิด 19 [cited 2022 May 19]. Available from: <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=18373&deptcode=brc>
3. Raveendran AV, Jayadevan R, Sashidharan S. Long COVID: An overview. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 2021 May;15(3):869–75.

4. WHO. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021 [cited 2022 May 19]. Available from:
https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1
5. Yong SJ. Long COVID or post-COVID-19 syndrome: putative pathophysiology, risk factors, and treatments. *Infectious Diseases*. 2021 Oct 3;53(10):737–54.