



สรุปความรู้จากการร่วมประชุมวิชาการประจำปี 2564 ระยะสั้น

The long march through COVID : เรื่อง Long COVID

สถานที่ การประชุมของสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย วันที่ 6-8 มกราคม 2565

สรุปโดย อาจารย์สมัยพร อาชาล

**เรื่อง Long COVID** บรรยายโดย พ.ต.พญ.ดุจรัตน์ สมบูรณ์วิบูลย์. อายุรศาสตร์โรคระบบการหายใจ. และ  
ภาวะวิกฤตโรคระบบการหายใจ. กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ภาวะ Long COVID คืออาการที่ยังหลงเหลืออยู่ อาการจากภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาใน  
โรงพยาบาล หรือบางครั้งมีอาการที่เกิดขึ้นใหม่ โดยอาการเหล่านี้เรียกว่า Post Acute Covid Illness, Post-  
acute covid syndrome, Post – acute COVID , Long COVID , Long Haul หรือ Chronic covid  
ปัจจุบัน ให้คำจำกัดความของกลุ่มอาการผู้ป่วยโรคโควิด-19 โดยแบ่งตามระยะเวลาเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. Acute COVID –19 ระยะแรกที่มีอาการติดเชื้อ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์
2. Ongoing symptomatic COVID –19 ระยะที่มีอาการต่อเนื่องไปอีก 4-12 สัปดาห์
3. Post- acute COVID –19 ระยะที่มีอาการต่อเนื่องยาวนานเกิน 12 สัปดาห์

#### พยาธิกำเนิดของภาวะ Long COVID

หลังจากเชื้อ SAR-CoV-2 เข้าสู่ร่างกายโดยจับกับ Angiotensin-converting enzyme-2 (ACE-2)  
receptors ในเยื่อบุโพรงจมูก ปอด ทางดินอาหาร ตับ ไต รวมถึงผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการบาดเจ็บและ  
ทำลายอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งเกิดลิ่มเลือดและภาวะแทรกซ้อน และอาจอักเสบรุนแรง (Cytokine storm)  
ส่งผลให้หลายอวัยวะทำงานล้มเหลว ต้องเข้ารักษาในหอผู้ป่วยวิกฤตเป็นเวลานาน บางครั้งเกิด  
ภาวะแทรกซ้อนจากยาที่ใช้รักษา การติดเชื้อแทรกซ้อน นอกจากนี้ยังพบว่าอาจมีการสร้าง Antigen -  
Antibody complex ตามหลังการติดเชื้อ ส่งผลให้มีอาการของโรค Autoimmune ต่าง ๆ ด้วย

#### อาการแสดงของภาวะ Long COVID

1. อ่อนเพลีย (Fatigue) พบร้อยละ 40-87 เหนื่อยง่ายหลังออกแรง(Post exertional malaise)
2. อาการทางระบบประสาท พบในกลุ่มวิกฤตที่นอนโรงพยาบาลร้อยละ 50 ปวด เวียนศีรษะ รับรส รับ  
กลิ่นผิดปกติ สมองอักเสบ โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองล้า(Brain fog) หรือเรียก อาการภาวะรู้คิด  
บกพร่อง (Cognitive impairment) สูญเสียสมาธิและความทรงจำระยะสั้น
3. อาการทางระบบหัวใจ เหนื่อย ร้อยละ 20-30 รองลงมา คือ ไอ ร้อยละ 13-15 ทำให้การแพร่ก๊าซ  
คาร์บอนมอนนอกไซด์ต่ำลง
4. อาการทางระบบหัวใจหลอดเลือด พบอาการเจ็บหน้าอก ร้อยละ 15 ใจสั่น ซิพจรเร็วขึ้นขณะ  
เปลี่ยนท่า บางรายพบหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว
5. อาการทางระบบทางเดินอาหาร ปวด อึดแน่นท้อง ความอยากอาหารลดลง ท้องเสียและคลื่นไส้  
อาเจียน

6. อาการทางสุขภาพจิต พบวิตกกังวล ร้อยละ 30 การนอนหลับผิดปกติ ร้อยละ 27 ภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 20

**ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดภาวะ Long COVID** พบอาการในเพศหญิงมากกว่าชาย พบในวัยกลางคน พบในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หรือมีภาวะอ้วน มีโรคประจำตัว ผลทางห้องปฏิบัติการมีค่าการอักเสบสูง

#### **แนวทางการดูแลรักษา**

เพื่อให้ผู้ป่วยกลับไปทำงานและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทีมรักษาควรรักษาตั้งแต่ระยะแรก และลดภาวะแทรกซ้อนและอาการแย่ลงจากโรคร่วม และค้นหา รักษาผู้ที่มีอาการผิดปกติก่อน เช่น อาหารเหนียว เจ็บหน้าอก ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ควรได้รับการฝึกทำกายภาพบำบัด ประกอบด้วย การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การดูแลด้านจิตใจ ปรับการรับรู้ และจิตใจร่วมกันเสมอ ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการและการดูแลตนเองเบื้องต้นหลังการป่วย ให้มีความสม่ำเสมอของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมถึงหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่ทำให้อาการแย่ลง เช่น การสูบบุหรี่ การออกกำลังกายอย่างหักโหม

#### **การนำไปใช้ในการเรียนการสอน**

เผยแพร่ให้นักศึกษา ทุกชั้นปี 1-4 ให้รับทราบผลเสียจากการติดเชื้อ COVID 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการระบาดของเชื้อ และ ให้สำหรับบุคคลที่ติดเชื้อสามารถดูแลตนเองให้กลับมาเรียนหรือทำงานได้อย่างมีคุณภาพ