

ภาวะสมองเสื่อมถอย สมองล้า อาการตามมาหลังจากติดเชื้อโควิด-19



ศูนย์ : ศูนย์สมองและระบบประสาท
บทความโดยแพทย์ : พญ. รุ่งทิพย์ ชัยธีรกิจ

หลังจากที่ผู้ป่วยบางรายหายจากโควิด-19 แล้ว พบว่ายังมีกลุ่มอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นในระบบต่างๆ ของร่างกายที่เรีกกันว่า ลองโควิด (Long COVID) โดยอาการหนึ่งในนั้น คือ สมองเสื่อมถอย สมองล้า (brain fog) ซึ่งเป็นอาการทางสมองและระบบประสาท ที่พบได้บ่อยหากมีอาการรู้สึกตื้อ มึน ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งใด มีอาการหลงๆ ลืมๆ หรือไม่สามารถรับมือกับหลายๆ สถานการณ์ได้พร้อมกัน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่าปล่อยทิ้งไว้จนรุนแรงและเรื้อรัง

Long COVID กับอาการทางสมองและระบบประสาท

เมื่อหายจากโรคโควิด-19 แล้วอาการอักเสบผิดปกติขึ้นกับระบบประสาทหรือสมอง หรือเกิดอาการตีบ ตัน

ของเส้นเลือดในสมองในช่วงของการติดเชื้อโควิด จะมีผลทำให้มีอาการหลงเหลืออยู่ได้ เนื่องจากระบบประสาทหรือสมองนั้นยังไม่สามารถฟื้นฟูกลับมาได้เหมือนดังเดิม ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ มึนงงสับสน เกิดภาวะสมองล้า การสูญเสียความทรงจำในระยะสั้น และภาวะหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน มีอาการอ่อนแรงหรือชาแขนขาข้างใดข้างหนึ่ง หนาเปื้อน พุดไม่ได้หรือพุดไม่ชัด เป็นต้น

รู้จักภาวะสมองเสื่อมถอย สมองล้า

ภาวะสมองเสื่อมถอย เป็นภาวะที่สมรรถภาพการทำงานของสมองถดถอย ส่วนมากในด้านสมาธิ ทักษะการตัดสินใจวางแผน และความจำระยะสั้น โดยจะมีอาการ รู้สึกตื้อ มึน ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งใด ความจำแย่งลง ส่งผลเสียต่อการทำงานในระยะยาวได้ มักพบในช่วง 1-6 เดือน หลังจากติดเชื้อโควิด-19

ภาวะสมองล้า (brain fog) เป็นภาวะที่สมองมีการทำงานลดลง โดยส่งผลให้การคิดและตัดสินใจช้าลง การวางแผนและแก้ปัญหาลดลง รวมถึงการลดลงของสมาธิ (Attention) บางคนอาจเป็นมากจนส่งผลให้ลืมความจำระยะสั้น หรือทำให้ไม่สามารถทำงานที่เคยทำเป็นประจำได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมถอย สมองล้า

- อาการติดเชื้อระยะเฉียบพลันที่รุนแรงและมีภาวะขาดออกซิเจน
- มีโรคทางสมองเดิม เช่น หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก
- ผู้ที่มีอายุมากและมีโรคร่วมหลายโรค
- มีโรคร่วมทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า และวิตกกังวล
- ฮอโมนไม่สมดุล

ภาวะสมองเสื่อมถอย สมองล้า หลังจากติดเชื้อโควิด-19

ภาวะสมองเสื่อมถอย สมองล้า หลังจากติดเชื้อโควิด-19 สามารถเกิดได้กับผู้ที่ติดเชื้อทุกคน ทั้งที่มีอาการน้อย หรือแทบไม่มีอาการเลยก็ได้ แต่ข้อดี คือ ภาวะนี้สามารถฟื้นฟูให้การทำงานของสมองกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ แต่อีกทางหนึ่งก็อาจสามารถกลับมาเป็นได้อีกเช่นกัน หากยังรักษาไม่ตรงจุด ซึ่งอาการของภาวะสมองล้า มักส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเข้าสังคม การเรียน การทำงาน รวมถึงคุณภาพการนอนหลับ เป็นต้น

ต้องทำอะไรเมื่อมีอาการ

ภาวะนี้สามารถฟื้นฟูให้การทำงานของสมองกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ เมื่อเวลาผ่านไป

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลให้สุขภาพสมองแข็งแรง มีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสมองล้า หรือป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ การดูแลตนเองจึงมีส่วนสำคัญในการหายของโรค โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. รักษาสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. นอนหลับเป็นเวลา ตื่นน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
3. รับประทานยาและติดตามการรักษาโรคประจำตัวให้ดีและต่อเนื่อง โดยเฉพาะ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล
4. ทำกิจกรรมที่มีส่วนในการกระตุ้นสมอง หรือ งานอดิเรกที่สร้างความผ่อนคลาย
5. บริหารจัดการความเครียดของตนเอง และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง
6. หลีกเลี่ยงการซื้อยามารับประทานเองโดยไม่จำเป็น เนื่องจากยาบางชนิดมีผลทำให้สมรรถภาพทางสมองลดลงได้
7. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายหลังจากหายป่วย

หากมีอาการสมองเสื่อมถอย สมองล้า ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน การเข้าสังคม และมีอาการไม่ดีขึ้นภายใน 6 เดือน แนะนำให้พบแพทย์เฉพาะทางด้านสมองและระบบประสาท ทำการตรวจเช็คสุขภาพร่างกาย และรับการรักษาอย่างตรงจุด

พญ.รุ่งทิพย์ ชัยธีรกิจ

ประสาทวิทยา

ศูนย์สมองและระบบประสาท

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

