



ภาวะ “ลองโควิด” กับผลกระทบระบบทางเดินหายใจ

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. นพนน จรรย์สน

การติดเชื้อโควิด-19 นับว่าเป็นโรคที่ส่งผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพราะว่าหลังจากรักษาหายแล้ว แต่หลายคนยังรู้สึกเหมือนยังไม่หายดี นอกจากนี้เชื้อโควิด-19 ยังมีผลกระทบกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง ซึ่งอาจเริ่มตั้งแต่ไม่มีอาการเลย มีอาการเล็กน้อย หรือมีอาการรุนแรงถึงขั้นปอดอักเสบ จนถึงแก่ชีวิตได้ และเมื่อหายแล้วจะยังทิ้งรอยโรค และอาการเอาไว้กลายเป็น ภาวะ “ลองโควิด (LONG COVID)”

ภาวะ “ลองโควิด” เป็นอย่างไร?

“ลองโควิด” (LONG COVID) เป็นภาวะที่พบในผู้ป่วยที่เป็นโควิด-19 หลังจากรักษาตัวแล้วหายดีไม่มีเชื้อหลงเหลืออยู่ แต่มีอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการติดเชื้อโควิด-19 ภาวะลองโควิดยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด อาจเกิดจากการที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เพราะการติดเชื้อโควิด-19 นั้นจะนำไปสู่กลไกการกระตุ้นภูมิคุ้มกันและเกิดการอักเสบในร่างกาย เมื่อร่างกายของผู้ป่วยสามารถกำจัดเชื้อโรคแล้ว ไม่ว่าจะกำจัดตัวเอง หรือต้องอาศัยยาต้านไวรัสช่วยก็ตาม แต่ภูมิคุ้มกันและการอักเสบก็อาจจะยังไม่ฟื้นฟู หรือเกิดจากผลข้างเคียงในด้านของการรักษาที่ต้องนอนโรงพยาบาลเป็นเวลานานโดยเฉพาะห้อง ICU ผลข้างเคียงจากการใช้ยา เป็นต้น โดยอัตราการเกิดลองโควิด จะอยู่ที่ประมาณ 40-80% (จากรายงานทั่วโลก) ซึ่งอาการที่พบมีหลากหลายและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

“ลองโควิด” กับอาการทางระบบทางเดินหายใจ

เนื่องจากการติดเชื้อโควิด-19 นั้นมีผลกระทบกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง ซึ่งการรับเชื้อในปริมาณมากจะทำให้มีเชื้อที่ถูกลดลงทำให้เกิดอาการปอดอักเสบ เชื้อที่ถูกลดลงจะทำให้มีการอุดตันส่งผลต่อการแลกเปลี่ยนและการลำเลียงออกซิเจนมีปัญหาอาจทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่สามารถทำงานได้ ส่งผลให้กระแสเลือดและร่างกายไม่ได้รับออกซิเจนอย่างที่ควรจะเป็น

เมื่อหายจากโรคโควิด-19 แล้ว การอักเสบของร่างกายอย่างรุนแรงจากเชื้อก่อโรคโควิด-19 จะมีผลทำให้เกิดเป็นรอยโรคพวกแผลเป็นหรือพังผืดต่างๆ ในเนื้อปอด ทำให้เนื้อปอดขาดความยืดหยุ่น มีฝ้าขาวเกิดขึ้นที่ปอด แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ไม่ค่อยดีนัก รู้สึกหายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยง่าย เหนื่อยล้า ไม่สดชื่น ไอเรื้อรัง ทำกิจกรรมต่างๆ

ไม่ได้เหมือนเดิม

เช็คสัญญาณเตือนอาการลงโควิดด้านทางเดินหายใจ

ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 และได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีจนหายแล้ว หากพบว่าตนเองมีอาการดังกล่าว หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ควรเข้าพบแพทย์

- ไข้กลับมาใหม่ทั้งที่เคยหายไปแล้ว
- หายใจไม่ทัน หายใจไม่สะดวก หายใจเจ็บหน้าอก
- เหนื่อยง่ายมากขึ้น ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้นานๆ
- มีอาการไอเรื้อรัง
- เล่นกีฬาที่ต้องใช้แรงนานๆ ไม่ได้ ที่เคยทำอยู่เดิมไม่ได้ ทำกิจกรรมเดิมไม่ได้

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลงโควิดด้านทางเดินหายใจ

ภาวะลงโควิด (LONG COVID) สามารถเกิดได้กับผู้ที่ติดเชื้อทุกคน ทั้งที่มีอาการน้อย หรือแทบไม่มีอาการเลยก็ได้ แต่ความเสี่ยงของกลุ่มที่จะเกิดภาวะลงโควิดที่จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจได้มากขึ้น ได้แก่

- ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงขณะติดเชื้อ ผู้ที่มีปอดอักเสบ
- ผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคเกี่ยวกับปอดเรื้อรัง ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายโรค เช่น โรคถุงลมโป่งพอง, หอบหืด, หรือมะเร็งปอด เป็นต้น
- ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน ระดับดัชนีมวลกาย (Body mass index) หรือ BMI ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป
- ผู้ป่วยที่มีโรคเพิ่มความเสี่ยงปอดอักเสบ เช่น โรคตับ, ความดันโลหิตสูง, ไตวายเรื้อรัง, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ และ เป็นต้น

หายโควิดแต่ยังมีอาการเรื้อรังทำอะไร?

หากผู้ที่หายป่วยจากโรคโควิด-19 แล้ว ยังมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกี่ยวกับปอดเรื้อรัง เช่น อาการเหนื่อยล้า หายใจไม่อิ่ม หายใจลำบาก ไอเรื้อรัง มีฝ้าขาวเกิดขึ้นที่ปอด แนะนำให้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินหายใจ ทำการตรวจเช็คสุขภาพร่างกาย ตรวจเลือด การเอกซเรย์ปอดเพิ่มเติม เพื่อให้การรักษาตรงกับปัญหาและอาการที่เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับการทำกายภาพฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น ฝึกการหายใจเพื่อขยายตัวของปอด ฝึกบริหารเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจและระบายเสมหะ เป็นต้น เพื่อให้มีสุขภาพปอดที่ดีดังเดิม

อย่างไรก็ตาม เมื่อหายจากการติดเชื้อแล้วควรสังเกตอาการของตนเอง หากรู้สึกว่าร่างกายยังอ่อนเพลีย ยังมีอาการ
เหนื่อยง่าย การฟื้นตัวได้ไม่เท่าเดิม แนะนำตรวจสุขภาพ ตรวจเลือดเพื่อดูความผิดปกติ
เพื่อแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติโดยเร็ว

นพ.นิพนธ์ จิริยา

แพทย์อายุรศาสตร์โรคระบบการหายใจและภาวะวิกฤตโรคระบบการหายใจ

ศูนย์อายุรกรรม

•

นัดหมาย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย