

**อาการหลงเหลือหลังจากหายป่วยโควิด 19 หรือเรียกว่า ภาวะ Long Covid**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เผยภาวะ Long Covid คือ อาการที่หลงเหลืออยู่ของเชื้อโควิด 19 ซึ่งพบหลังจากหายป่วย หากพบว่าอาการส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรพบแพทย์ เพื่อขอรับคำปรึกษา

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ผู้ป่วยเมื่อหายจากการป่วย โควิด 19 แล้ว และมีอาการคล้ายเป็นโควิด 19 หลัง 3 เดือนขึ้นไป กลุ่มอาการเหล่านี้ เรียกว่า ภาวะ Long Covid สามารถเกิดขึ้นได้หลายระบบในร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยภาวะ Long Covid มักพบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย รวมถึงผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำหนักตัวมาก ผู้มีประวัติเป็นโรคหัวใจ ผู้ที่มีอาการติดเชื้อโควิด 19 ที่รุนแรง และผู้สูงอายุ เนื่องจากลักษณะของอวัยวะต่างๆ ของร่ายการที่เสื่อมถอยร่วมกับมีการอักเสบจากการติดเชื้อโควิด 19 ทำให้ผู้ป่วยบางรายมีอาการต่อเนื่องได้นานมากกว่าคนปกติ ซึ่งอาการทางระบบหัวใจและปอด ที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มีภาวะ Long Covid คือเจ็บหน้าอก ใจสั่น เหนื่อยเรื้อรัง ไอเรื้อรัง ทั้งนี้ผู้ป่วยที่มีอาการ Long Covid หากมีอาการดังกล่าวกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโรงพยาบาลที่เคยรักษาโรคโควิด 19 เพื่อขอรับคำปรึกษาจากแพทย์

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า กลุ่มเสี่ยงที่จะพบอาการ Long Covid ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ โรคประจำตัวของผู้ป่วย ทั้งนี้ผู้ป่วยที่มีอาการ Long Covid จะไม่ส่งผลในระยะยาวต่อร่างกาย หากผู้ป่วยรู้จักการดูแลรักษาร่างกายตนเองให้กลับมาแข็งแรง ก็จะสามารถกลับมาเป็นปกติได้เกือบ 100%

สำหรับแนวทางการดูแลตนเองในผู้ป่วยที่เพิ่งหายป่วย ควรฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ด้วยการออกกำลังกาย ชนิดแอโรบิคแบบเบาๆ และฝึกการหายใจแบบช้าและลึก เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจมีความแข็งแรง และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ โดยเฉพาะควันบุหรี่ธรรมดาหรือแม้แต่บุหรี่ไฟฟ้า ฝุ่น PM2.5 และที่สำคัญควรรักษาสุขอนามัยของตนเองด้วยการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ ทุกครั้งที่สัมผัส และควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร ดังนั้นหากผู้ป่วยหมั่นดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่วิตกกังวลจนเกินไป ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ และหากพบว่ามีอาการภาวะ Long Covid กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรพบแพทย์ เพื่อขอรับคำปรึกษา

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #LongCovid -9 กุมภาพันธ์ 2565-