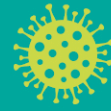




ลองโควิด (Long COVID) คืออะไร ?



World
PT Day
2021

ลองโควิด หมายถึง อาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีอาการต่อเนื่องนาน 12 สัปดาห์ขึ้นไป

โดยทั่วไป มักหมายถึงผลของโควิด-19 ตั้งแต่เริ่มเป็นโรค 4 สัปดาห์แรก และที่ยังมีอาการต่อเนื่องตั้งแต่ 4 จนถึง 12 สัปดาห์



พบอาการลองโควิดได้บ่อยแค่ไหน ?

1 ใน 10 ของผู้ติดเชื้อ

จะแสดงอาการ

เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์หรือนานกว่านั้น



คนจำนวนมากที่มีอาการเรื้อรังแบบนี้เคยเป็นคนที่สุขภาพแข็งแรงมาก่อน



อาการลองโควิดอาจเกิดในเด็กได้บ่อยเท่ากับผู้ใหญ่

อาการลองโควิดส่งผลกระทบต่อผู้ที่ได้รับการรักษาโควิด-19 ในโรงพยาบาล และผู้ที่ฟื้นตัวเองจากที่บ้าน ผู้ที่เคยมีอาการจากเชื้อโควิด-19 ทั้งที่เป็นเล็กน้อยหรือที่มีอาการรุนแรง ก็อาจมีอาการเรื้อรังต่อเนื่องในระยะยาวได้

อาการลองโควิด เป็นภาวะที่มีผลต่อร่างกายหลายระบบ มีอาการต่างๆเกิดร่วมกันได้มากกว่า 200 แบบ และอาจลุกลามมากขึ้นหรือบรรเทาลงได้โดยบางครั้งไม่อาจคาดการณ์ได้

อาการที่พบบ่อยที่สุดหลังติดเชื้อแล้ว 6 เดือน:



• เหนื่อยง่ายกว่าปกติมาก (รู้สึกอ่อนล้า)

• ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย post-exertional symptom exacerbation (PESE)



• ปัญหาเกี่ยวกับความจำและสมาธิ (สมองเบลอ)

อาการอื่นๆที่พบบ่อย:



หายใจไม่ทัน



เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก



นอนหลับยาก



ใจสั่น



เวียนศีรษะ



ปวดกล้ามเนื้อ



ปวดข้อ



ซึมเศร้า วิตกกังวล



หูอื้อ ปวดหู



รู้สึกไม่สบาย ท้องเสีย ปวดท้อง เบื่ออาหาร



มีไข้ ไอ ปวดหัว เจ็บคอ การรับรู้กลิ่น หรือรสชาติเปลี่ยนไป



มีผื่นขึ้น

ยังไม่มีฉันทามติระดับสากล เกี่ยวกับความหมายของอาการลองโควิด (Long COVID) อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานที่เพิ่มขึ้นว่า พบอาการลองโควิดได้บ่อยและเป็นภาวะที่บั่นทอนสุขภาพของผู้ป่วย จึงมีความพยายามจะระบุลักษณะอาการลองโควิดที่มีผลกับระบบต่างๆของร่างกายในระยะยาว รวมทั้งการเกิดภาวะทุพพลภาพ



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday