



บทความโดย

พญ.ทิมภพร วิฑูรพงศ์

ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์
ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

Long COVID ฟื้นฟูได้ไม่ยาก



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

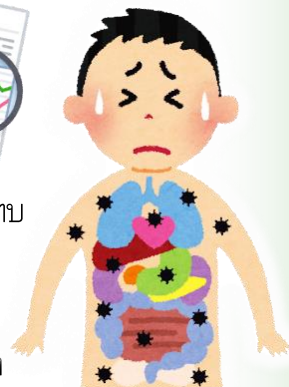
Long COVID ฟื้นฟูได้ไม่ยาก



หมอชวนรู้



การระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ SARS-CoV-2 (COVID-19) ในช่วงเดือนธันวาคม 2019 จนถึงเดือนมีนาคม 2022 ส่งผลให้ประชากรทั่วโลกกว่า 485 ล้านคนติดเชื้อ และมีผู้เสียชีวิตถึง 6 ล้านคน สำหรับในประเทศไทยตั้งแต่เริ่มมีการระบาดในปี 2020 จนถึงปัจจุบันพบผู้ติดเชื้อ 3.6 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิต 25,200 คน หรือคิดเป็นประมาณ 0.7%



ถึงแม้ว่าอัตราการเสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสโควิด19 ไม่สูงมาก แต่ผลกระทบตามมามากมาย การติดเชื้อซึ่งก็คือภาวะลองโควิด (Long COVID) ส่งผลกระทบต่อการสูญเสียสมรรถภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตต่อผู้ติดเชื้ออย่างมาก โดยพบผู้ที่มีภาวะลองโควิดได้ถึง 2 ใน 3 ของผู้ติดเชื้อที่มีอาการรุนแรง และ 1 ใน 3 ของผู้ติดเชื้อที่มีอาการน้อยถึงปานกลาง

Long COVID คือกลุ่มอาการหรือความผิดปกติที่ยังคงอยู่เป็นเวลานาน ภายหลังจากที่มีการติดเชื้อโควิด19 ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ 1.ระยะ On Going symptomatic COVID ภายหลังจากการติดเชื้อ 4-12 สัปดาห์ และ 2.post-COVID-19 syndrome คือระยะ ≥ 12 สัปดาห์ โดยอาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หายใจหอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ การรับรู้กลิ่นรส ผิดเพี้ยน สมาธิสั้น ความสามารถในการคิดและการจดจำลดลง ซึ่งผู้ติดเชื้อมากกว่า 80% มีอาการมากกว่า 1 อาการ โดยผู้สูงอายุและผู้ที่มีอาการรุนแรง มีโอกาสเกิดลองโควิดได้มากกว่า และอาการลองโควิด สามารถยาวนานได้ถึง 6 เดือน ถึง 1 ปี แต่หากได้รับการฟื้นฟูอย่างเหมาะสมอาการลองโควิดจะดีขึ้นในช่วงระยะเวลา 2-3 เดือนภายหลังการฟื้นฟูร่างกาย



ถึงแม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีผลการศึกษากลับมาเกี่ยวกับการรักษาภาวะลองโควิดด้วยการใช้ยา อาหารเสริม หรือการออกกำลังกายที่แน่ชัด แต่แนวทางปฏิบัติแนะนำให้ใช้การรักษาแบบองค์รวม เน้นการฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กัน การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายในระบบต่าง ๆ



ทั้งความแข็งแรงทนทานของระบบการทำงานของหัวใจและปอด ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองและความจำ อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูด้านสภาพจิตใจได้ด้วย โดยการออกกำลังกายจะช่วยความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตามหากผู้ที่มีอาการรุนแรงในช่วงติดเชื้อโควิด19 และยังมีอาการหายใจเหนื่อยหอบ มีอาการใจสั่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุก่อนเริ่มออกกำลังกาย

การเริ่มกลับไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายที่ต้องออกแรงเยอะสามารถทำได้เมื่ออาการจากการติดเชื้อโควิด19 หายไปอย่างน้อย 7 วัน โดยในขณะออกกำลังกายสามารถสังเกตระดับความหนักของการออกกำลังกายโดยวัดจากความรู้สึกเหนื่อยของผู้ออกกำลังกาย แบ่งเป็นความหนักระดับเบา ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกไม่เหนื่อยหรือเหนื่อยเล็กน้อย สามารถพูดคุยไปด้วย ในขณะที่ออกกำลังกายโดยไม่ต้องหยุดพักหายใจ ความเหนื่อยระดับกลาง ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกเหนื่อย ยังสามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายได้ แต่ต้องหยุดพักหายใจเมื่อพูดจบประโยค และความเหนื่อยระดับหนัก ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกเหนื่อยมาก สามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายเป็นคำสั้นๆ



Long COVID ฟื้นฟูได้ไม่ยาก



หมอชวนรู้



ในการฟื้นฟูร่างกายด้วยการออกกำลังกายจะแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ในแต่ละระยะใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งมีวิธีการฟื้นฟูตามระดับความหนักของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1



วันที่ 0-7 เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย แนะนำการออกกำลังกายด้วยการเดิน การยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย และฝึกการหายใจเข้า-ออกให้สุดแบบช้าๆ โดยระดับความเหนื่อยของการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่เหนื่อยถึงเหนื่อยเล็กน้อย



ระยะที่ 2



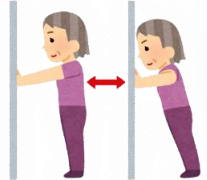
วันที่ 8-14 เป็นการออกกำลังกายในระดับเบา ได้แก่ การเดิน การเล่นโยคะเบาๆ การทำงานบ้าน โดยค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 10-15 นาที และสามารถเดินได้ 30 นาที โดยรู้สึกเหนื่อยเพียงเล็กน้อยสามารถเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายไปสู่ระยะที่ 3 ได้



ระยะที่ 3



วันที่ 15-21 เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน วัยนึ่ง วิ่งเหยาะๆ เป็นต้น และการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น การยกดัมเบลล์หรือขวดน้ำ การออกกำลังกาย โดยใช้ร่างกายของตัวเอง เช่น การลุก-นั่ง เก้าอี้ หรือ การทำท่าสควอท (squat) ท่าท่าพลังก์ (plank) การดันกำแพงหรือวิดพื้น (push up) โดยสามารถแบ่งการออกกำลังกายเป็นรอบ รอบละ 5 นาที พัก 5 นาที สามารถเพิ่มรอบการออกกำลังกายได้ ทุกวันวันละ 1 รอบ เมื่อสามารถออกกำลังกายได้รวม 30 นาที (ไม่รวมเวลาพัก) ก็สามารถเพิ่มระดับความหนักไปสู่ระยะถัดไป



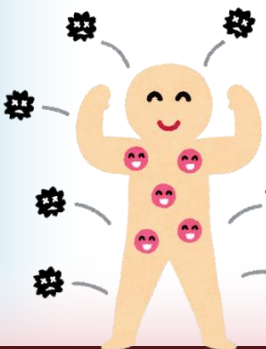
ระยะที่ 4

วันที่ 22-28 เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลางเหมือน ในระยะที่ 3 โดยเพิ่มความซับซ้อนในการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง การวิ่งไปทางด้านข้าง หรือการกระโดดโดยสลับขา (shuffles) รวมถึงการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านหลายๆท่า ต่อเนื่องกัน โดยสามารถออกกำลังกาย 2 วัน พัก 1 วัน และเมื่อไม่มีอาการอ่อนเพลียหลังจากออกกำลังกายสามารถเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายในระยะถัดไป



ระยะที่ 5

ตั้งแต่วันที่ 29 เป็นต้นไปในระยะนี้สามารถกลับไปออกกำลังกายได้ตามปกติและสามารถเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายได้เท่าที่สามารถทำได้



คำแนะนำและข้อควรระวังในการออกกำลังกาย คือ 1. ก่อนและหลังออกกำลังกายต้องวอร์มอัพและคูลดาวน์ทุกครั้ง 2. ไม่ควรเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายเร็วเกินไป โดยในระยะที่ 1-2 เป็นการออกกำลังกายในระดับเบา และระยะที่ 3-4 เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 3. หากรู้สึกอ่อนเพลียในวันรุ่งขึ้นแนะนำให้พักจนหายแล้ว และเมื่อเริ่มออกกำลังกายอีกครั้งลดระดับความหนักของการออกกำลังกายลง 4. จะเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อสามารถออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ที่แนะนำไว้ไม่หักโหมเกินไป 5. หากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจหอบเหนื่อยกว่าปกติ ใจสั่น แน่นหน้าอก อ่อนเพลีย แนะนำให้รีบพบแพทย์



จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูร่างกายในภาวะลงโควิดสามารถทำได้ไม่ยาก แต่จำเป็นต้องฟื้นฟูแบบค่อยเป็นค่อยไปและต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยการฟื้นฟูระยะเวลาประมาณ 1 เดือนก็ช่วยให้สมรรถภาพร่างกายแข็งแรงและพร้อมกลับไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

