กลุ่มอาการ POST COVID-19 SYNDROME (LONG COVID)

นงนุช จตุราบัณฑิต

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

Q&A

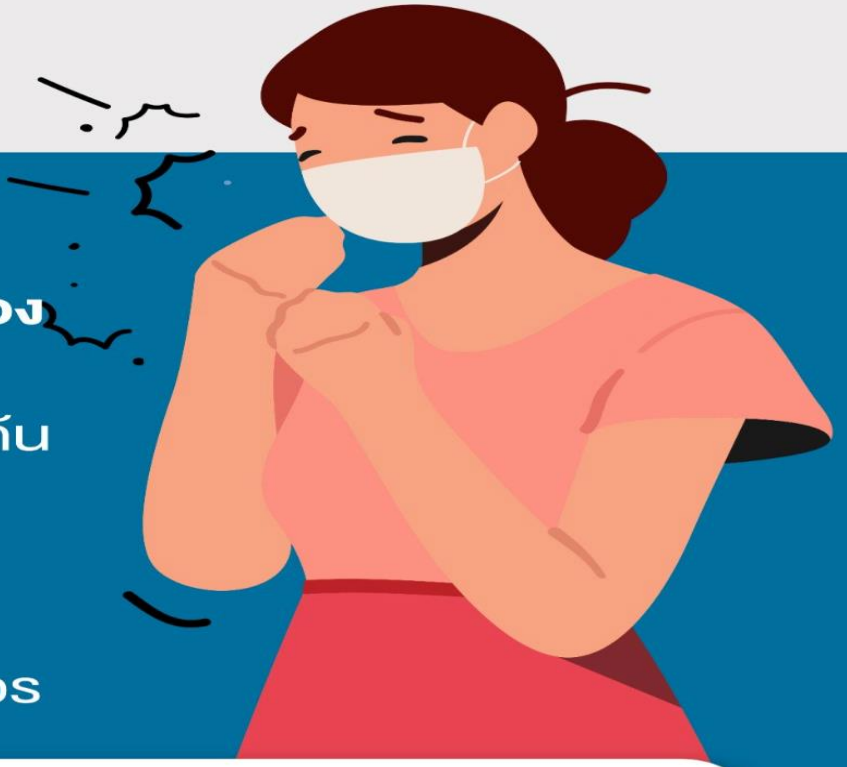
Q ลองโควิดคืออะไร และจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่?

A คนส่วนใหญ่จะฟื้นตัวจากโควิดได้ภายใน 3 เดือน ดังนั้น หากเวลาผ่านไปแล้ว 3 เดือนตั้งแต่วันที่คุณได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด 19 และคุณยังคงรู้สึกไม่สบาย และปรากฏอาการในกลุ่มลองโควิด เช่น หายใจลำบาก สมองล้า หรืออ่อนเพลีย คุณควรพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและวินิจฉัย แพทย์และนักบำบัดด้านอื่น ๆ สามารถช่วยออกแบบแนวทางฟื้นฟูเพื่อให้คุณรับมือกับอาการลองโควิดได้

World Health Organization
Thailand

www.who.int/thailand
@WHOThailand
WHOThailand
WHOThailand

ชัวร์
โควิดและวัคซีน



ภาวะลองโควิด

คือ การที่ผู้ป่วยโควิด-19 มีอาการต่อเนื่องนานกว่า 3 เดือนหลังติดเชื้อ

ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่อาการรุนแรงตั้งแต่ต้น มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ระยะเวลาของอาการมีตั้งแต่หลายเดือนจนถึงเป็นปี หลายอาการรักษาได้ แต่หลายอาการต้องรักษาระยะยาว และอาจมีผลต่อร่างกายถาวร

ข้อมูลปัจจุบันพบว่า มีความเป็นไปได้ 4 สาเหตุ

1. มีเชื้อไวรัสหลงเหลือในอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการอักเสบต่อเนื่อง
2. การอักเสบในหลายอวัยวะ ทำให้อวัยวะผิดปกติแบบถาวร ส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว
3. ผลกระทบจากการรักษาและนอนโรงพยาบาลในระยะเวลานาน
4. ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ภายหลังการติดเชื้อ

ชัวร์
โควิดและวัคซีน

หมอพร้อม

HPP Thailand

สสส

อาการแบบไหน แสดงว่า เสี่ยงเป็นลองโควิด และควรไปพบแพทย์

เจ็บหน้าอก ใจสั่น ชาหรือแขนขาอ่อนแรง เหนื่อยจนไม่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตัวเองได้

เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากติดเชื้อโควิดนานเกินกว่า 2 เดือน

ชัวร์

โควิดและวัคซีน

พบได้ในทุกระบบของร่างกาย
แบ่งอาการที่พบบ่อยได้ 3 กลุ่ม

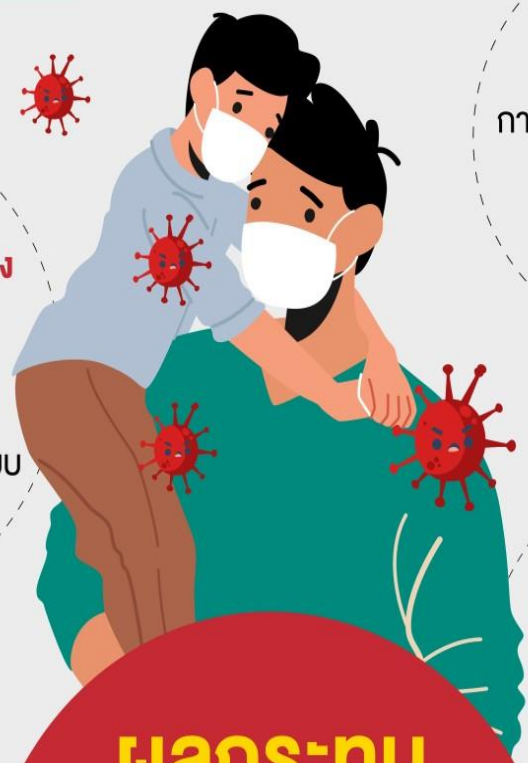
1. อ่อนเพลีย
2. หายใจไม่เต็มอิ่ม
   ทำกิจกรรมปกติ
   ได้ลดลง
   เหนื่อยง่ายขึ้น
3. ภาวะสมอง
   เสื่อม เช่น
   ขาดสมาธิ
   ไม่สามารถจดจ่อ
   ในสิ่งที่จะทำ
   ความจำลดลง
   มีปัญหาการนอนหลับ
   ความสามารถในการควบคุม
   ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมลดลง

ลองโควิด
มีมากกว่า
200 อาการ

อาจพบอาการอื่นๆ อีก เช่น

- ใจสั่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ
  กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
  เส้นเลือดสมองอุดตัน
  ลิ่มเลือดอุดตันในอวัยวะต่างๆ
- ปวดหู หรือ มีเสียงในหู
- ปวดท้อง ท้องเสีย กินอาหาร
  ได้น้อยลง
- ชา ปวดกล้ามเนื้อ
  และข้อ
- ไม่ได้กลิ่น
  รับรสได้ไม่ดี
- ผื่นตามตัว
  ผมร่วง
- รอบประจำเดือน
  มาไม่ปกติ

ชัวร์ โควิดและวัคซีน



ผลกระทบของโควิดต่อเด็กเล็ก

90% อาการไม่รุนแรง
3-5% อาจมีอาการรุนแรง
เช่น ปอดอักเสบรุนแรง
ระบบหายใจหรือระบบ
ไหลเวียนโลหิตล้มเหลว
รวมถึงภาวะอักเสบหลายระบบ

ไข้สูง ไอมาก
และต่อเนื่อง
การได้กลิ่นและรับรสลดลง
เจ็บหน้าอก
เจ็บคอ อาเจียน
ปวดท้อง

ภาวะแทรกซ้อนพบน้อย
มักพบในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูง
เช่น เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว
เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคไต โรคปอดเรื้อรัง
หรือภาวะภูมิคุ้มกัน
บกพร่อง

ผู้ป่วยเด็ก
พบติดเชื้อ
แต่ไม่มีอาการ
ประมาณ
16-50%

ชัวร์ โควิดและวัคซีน

มิสซี (MIS-C)

(Multisystem Inflammatory Syndrome)

กลุ่มอาการอักเสบ
ในหลายระบบของร่างกายเด็ก
ที่มักพบหลังติดเชื้อโควิด 2-8 สัปดาห์
เกิดจากการตอบสนองของภูมิคุ้มกัน
ต่อไวรัสที่มากเกิน ทำให้หลายระบบ
ในร่างกายผิดปกติ

- **พบได้ในเด็กทุกกลุ่มอายุ** ประมาณ 0.02% ของผู้ป่วยเด็กที่เป็นโควิด
- **อาการ** ไข้เกิน 38 องศาเซลเซียสนานกว่า 24 ชั่วโมง
  มีอาการรุนแรงหลายระบบ เช่น อาจมีผื่น ตาแดง ปากแดง มือเท้าบวม
  อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว และอาจช็อกจากหัวใจอักเสบ ส่งผลให้เสียชีวิตได้
- **การฉีดวัคซีนช่วยลดความเสี่ยงได้**

ชัวร์
โควิดและวัคซีน

การรักษาอาการลองโควิด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม
ขึ้นกับสาเหตุและอาการ

กลุ่มที่มีอาการ และมีความผิดปกติของอวัยวะ

เช่น มีอาการเหนื่อยและ ตรวจพบเนื้อปอดมีพังผืด เส้นเลือดอุดตัน หัวใจอักเสบ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องเข้ารักษาในระบบ และติดตามอาการในระยะยาว

กลุ่มที่มีอาการ แต่ไม่พบความผิดปกติของอวัยวะ

เช่น อาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ แพทย์จะรักษาตามอาการ และให้ข้อแนะนำเรื่องการฟื้นฟู และการปรับพฤติกรรมเพื่อช่วยให้ คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ชัวร์

โควิดและวัคซีน

วิธีป้องกัน “อาการลองโควิด”

1. ระวังป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ ด้วยการ **สวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง ล้างมือ หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง**

2. ฉีดวัคซีน

ชัวร์
โควิดและวัคซีน

การติดเชื้อโควิดซ้ำ

หมายถึง ผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อ
แต่ต่อมาติดเชื้อซ้ำ
ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง
โอมิครอนพบการติดเชื้อซ้ำ
สูงกว่าเดลต้า 3–6 เท่า

สาเหตุ

1. มักเกิดในช่วงที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ในคนที่ไม่ได้รับวัคซีน ได้รับไม่ครบ รับวัคซีนเข็มสุดท้ายนานกว่า 6 เดือน หรือ มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
2. เชื้อที่มีการระบาดในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากเชื้อเดิม
3. ผู้ป่วยลดมาตรการป้องกันตัวและมีพฤติกรรมเสี่ยง

ชัวร์
โควิดและวัคซีน

รู้ได้อย่างไรว่า ติดเชื้อโควิดซ้ำ

ต้องแน่ใจว่า หายจากการติดเชื้อครั้งแรก

โดยทั่วไป การติดเชื้อซ้ำมักเกิดหลังจาก
การติดเชื้อครั้งแรกเกิน 3 เดือน
แต่บางกรณี มีผู้ป่วยบางราย
มีอาการป่วยนานกว่าคนทั่วไป
และเมื่อตรวจเชื้ออาจพบเชื้อหลงเหลือ
ทำให้ผลตรวจเป็นบวกนานหลายสัปดาห์
ซึ่งทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นการติดเชื้อซ้ำ

หากสงสัยว่า ติดเชื้อซ้ำ ไม่ต้องตกใจ
ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง
พบได้เป็นปกติ มีรายงานเป็นระยะทั่วโลก

แนวปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วย Long COVID

กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต

การดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-19 หลังรักษาหาย (Post COVID syndrome)
หรือภาวะ Long COVID สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข

จากสถานการณ์ปัจจุบัน พบอาการผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนภายหลังการป่วยเป็นโควิด-19 (Post COVID syndrome) หรือ ภาวะ Long COVID เป็นอาการที่ผู้ป่วยโควิด-19 มักพบภายหลังจากรักษาหายแล้ว ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นมีความหลากหลายและอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นอาการที่เกิดขึ้นใหม่หรือเป็นอาการที่หลงเหลืออยู่หลังรักษาหาย ซึ่งสามารถเกิดได้ในทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพจิต โดยมักพบมีอาการภายหลังได้รับเชื้อ 4 ถึง 12 สัปดาห์ โดยอาการที่พบสามารถดีขึ้นหรือแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไปได้ หรือมีการกลับเป็นซ้ำใหม่ได้

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีภาวะ Long COVID และเป็นแนวปฏิบัติในการประเมินคัดกรองอาการผิดปกติที่เกิดในผู้ป่วยโควิด-19 ที่สงสัยอาการเข้าได้กับภาวะ Long COVID เพื่อให้การดูแล รักษา ติดตาม และส่งต่อผู้ป่วย โดยกรมการแพทย์ร่วมกับกรมสุขภาพจิต หารือร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้แทนทีมแพทย์จากราชวิทยาลัย และสมาคมแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกตามกลุ่มอาการ ดังนี้

- กลุ่มอาการทั่วไปของร่างกาย
- กลุ่มอาการระบบหัวใจและหลอดเลือด
- กลุ่มอาการระบบทางเดินหายใจ
- กลุ่มอาการทางระบบประสาท
- กลุ่มอาการทางผิวหนังและเส้นผม
- กลุ่มอาการทางสุขภาพจิต

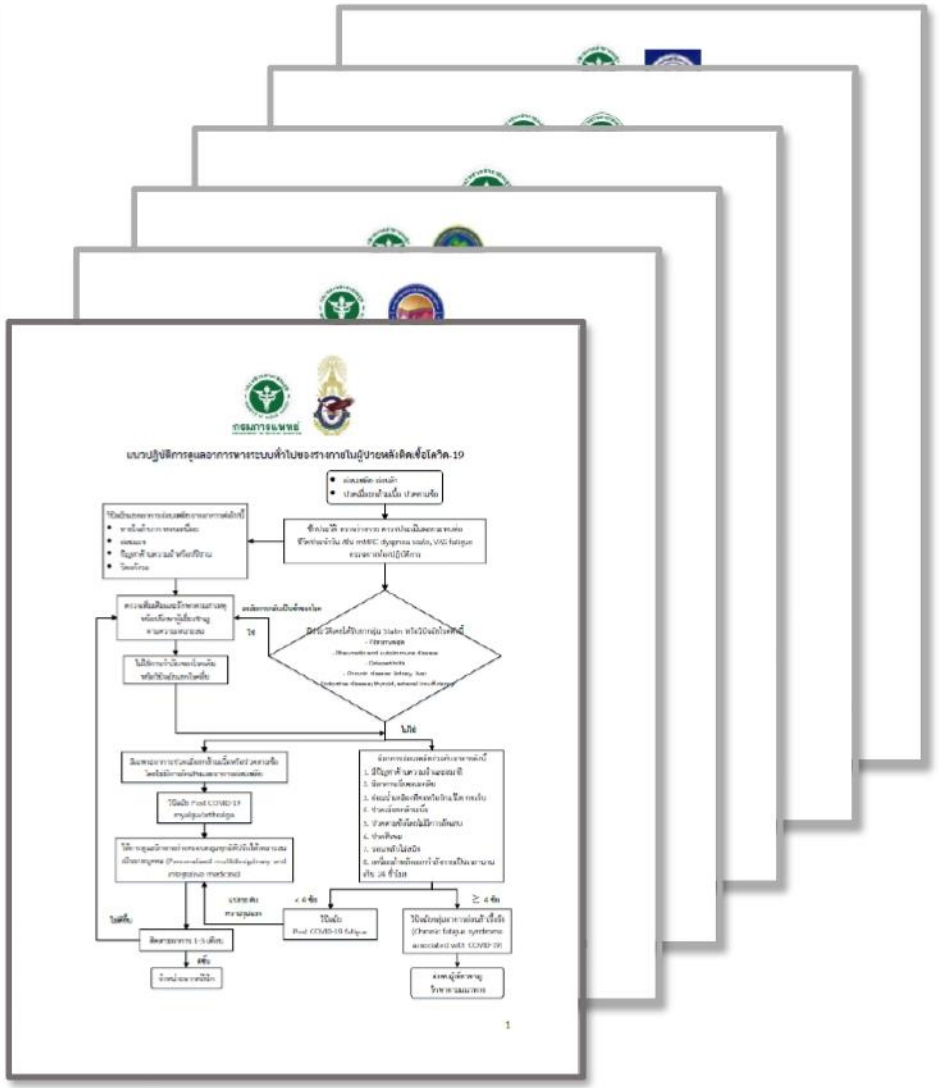
นิยาม

อ้างอิงจากนิยามองค์การอนามัยโลก ประกาศ ณ วันที่ 6 ตุลาคม 2564 ระบุว่า เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่หรือต่อเนื่องภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 ส่วนมากตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันตรวจพบเชื้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน โดยอาการดังกล่าวเกิดขึ้นได้หลายระบบ และอาการที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายได้ด้วยการวินิจฉัยสาเหตุอื่นๆ

อาการที่พบบ่อย

จากการสำรวจผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ของกรมการแพทย์ ผ่านทางเว็บไซต์กรมการแพทย์ พบว่ามีผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ตอบแบบสำรวจจำนวน 1,300 ราย ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วย

1



กรมการแพทย์

แนวปฏิบัติการดูแลอาการทางระบบทั่วไปของร่างกายในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19

1

แผนการเผยแพร่

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์ DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

https://covid19.dms.go.th

https://bit.ly/3o7cYOf

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

แบบประเมินภาวะ Long COVID ในผู้ป่วยโควิด-19

วัตถุประสงค์

1. เป็นข้อมูลในการติดตามและดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะ Long
2. ระยะเวลาที่ผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 มีภาวะแทรกซ้อน
3. ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อน หรือผลกระทบต่อผู้ป่วยโค
4. นำข้อมูลที่ได้ไปจัดการการดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีภาวะแทร

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโควิด-19 และมีการกักตัว/ได้รับการดูแลในสถานบริการสุข

คำนิยาม

ผู้ป่วยโควิด-19 หมายถึง ผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจยืนยันว่าติดเชื้อ
ทางเดินหายใจส่วนบนและคอ (nasopharyngeal and throat) โดยการป้าย
test kit) โดยได้รับการดูรักษาในสถานบริการสุขภาพ ได้แก่ โรงพยาบาล โรง

Pop up
แนวทางการดูแลตนเอง

● ระบบหัวใจและหลอดเลือด

≥ 5 แนะนำ F/U 3 เดือน

1. ใจสั่น

ไม่มี มี กรุณาระบุความรุนแรงของอาการ (0=มีอาการน้อยมาก/ 10=มีอาการรุนแรงที่สุด)

ระดับความรุนแรง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. หัวใจเต้นเร็ว (มากกว่า 100 ครั้ง/นาที)

ไม่มี มี กรุณาระบุความรุนแรงของอาการ (0=มีอาการน้อยมาก/ 10=มีอาการรุนแรงที่สุด)

ระดับความรุนแรง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. เจ็บหน้าอก

ไม่มี มี กรุณาระบุความรุนแรงของอาการ (0=มีอาการน้อยมาก/ 10=มีอาการรุนแรงที่สุด)

ระดับความรุนแรง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Web Based

ข้อมูลสำหรับประชาชน

แผนการเผยแพร่

หมอพร้อม

*Chatbot
รับปรึกษา

WWW

กรมการแพทย์

https://bit.ly/3pZEu0d

Long COVID Clinic

"Long COVID Clinic"
C = Continuum of care
L = Literacy (Self health care) SOS ; self assess/observe/self care
I = Information
N = Need team
I = Identify serious problems
C = Communication & consult

Long COVID clinic ระดับตติยภูมิ
(เวชปฏิบัติทั่วไป เวชปฏิบัติครอบครัว อายุรแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ทีมกายภาพบำบัด และแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ เช่น จิตแพทย์ อายุรแพทย์ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจ ระบบประสาทและผิวหนัง เป็นต้น)
เพื่อรับส่งต่อผู้ป่วยอาการรุนแรง

long COVID clinic ระดับทุติยภูมิ
(เวชปฏิบัติทั่วไป เวชปฏิบัติครอบครัว อายุรแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ทีมกายภาพบำบัดและพยาบาล)

ดูแล	จำหน่าย	ส่งต่อ
ติดตาม	ประเมิน	ให้คำปรึกษา

HDC | ICD long COVID

long COVID clinic ระดับปฐมภูมิ
(เวชปฏิบัติทั่วไป เวชปฏิบัติครอบครัวและพยาบาล)

Web Based

กรมการแพทย์ DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

กรมสุขภาพจิต DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ผู้ป่วยสงสัยอาการ long COVID ที่จำหน่ายจาก ระยะเฉียบพลัน ได้รับความรู้และประเมินตนเอง

Web Based

หมอพร้อม

Health education

สุขจัง @ พังงา
PHANGNGA
Angel of the Andaman Sea