



ภาวะ LONG-COVID

ลองโควิด หมายถึง อาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากการติดเชื้อโควิด -19 ซึ่งมีอาการต่อเนื่องนาน 12 สัปดาห์ขึ้นไป โดยทั่วไป

อาการที่พบบ่อยหลังติดเชื้อแล้ว 6 เดือน


 เหนื่อยง่ายกว่าปกติมาก (รู้สึกอ่อนล้า)

ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย


 ปัญหาเกี่ยวกับความจำและสมาธิ (สมองเบลอ)

อาการอื่นๆ ที่พบบ่อย


 หายใจไม่ทัน

 ซึมเศร้า วิตกกังวล


 เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก


 หูอื้อ ปวดหู


 นอนหลับยาก

 รู้สึกไม่สบาย ท้องเสีย ปวดท้อง เบื่ออาหาร

 ใจสั่น

 มีไข้ ไอ ปวดหัว เจ็บคอ การรับรู้กลิ่น หรือ

 เวียนศีรษะ

 รสชาติเปลี่ยนไป

 ปวดกล้ามเนื้อ

 มีผื่นขึ้น

 ปวดข้อ

วิธีการดูแลและแนวทางการปฏิบัติตนเองเมื่อมีอาการ Long COVID

1. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ หากมีควรพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและทำการรักษา
2. ผู้ป่วยที่เพิ่งหายป่วยควรออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หนักเกินไป และควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายค่อยๆฟื้นตัวกลับสู่สภาวะที่แข็งแรง และเน้นทำที่บริหารปอด
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
4. ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาแม้อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ โดยเฉพาะควันบุหรี่หรือธรรมาหรือแม้แต่บุหรี่ไฟฟ้า ฝุ่น PM2.5
5. ควรรักษาสุขอนามัยของตนเองโดยการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ ทุกครั้งที่สัมผัส และควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร



กายภาพบำบัด ในผู้ป่วยโควิด-19

แผนกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลค่ายสรรพลีศรีประสงค์



ทดสอบภาวะเชื่อโควิดลงปอด



เดินไปเดินมา
นาน 6 นาที

ลูกนั่งเร็ว ๆ
1 นาที

ปั่นจักรยานอากาศ
3 นาที

เลือกการทดสอบอย่างใดอย่างหนึ่ง
วัดออกซิเจนปลายนิ้วก่อน และหลังทดสอบ
หากค่าออกซิเจนต่ำกว่า 94
ให้ตั้งข้อสงสัยว่าเชื่อโควิดลงปอด



การฝึกการหายใจลดอาการหอบเหนื่อย

1. การฝึกควบคุมการหายใจ

- มือข้างหนึ่งวางบนทรวงอก อีกข้างวางบนท้อง
- หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ยาว ๆ ผ่อนคลายร่างกาย ให้รู้สึกว่ท้องป่องออกมากกว่าอก
- ผ่อนลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ

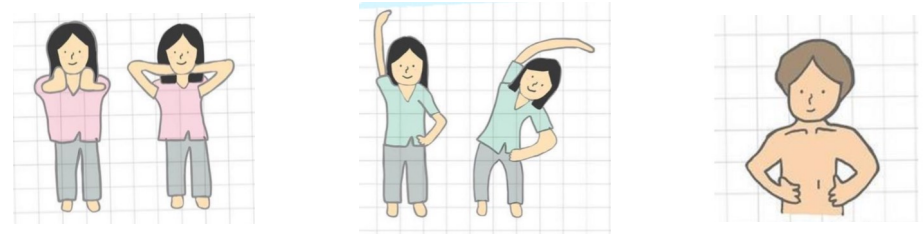
2. การฝึกหายใจ โดยการผิวปากขณะหายใจออก

- วางมือทั้ง 2 ข้าง บริเวณท้อง หรือชายโครง
- หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ลึก ๆ
- ห่อริมฝีปากให้แคบแล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ เหมือนผิวปากจนหายใจออกหมด
- อาจเกร็งแขนช่วงท้องในช่วงสุดท้ายของการหายใจออก



ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต
ฝึกได้ทุกชั่วโมง หรือทำได้บ่อยตาม
ต้องการจนกว่าอาการหอบเหนื่อยจะทุเลา

การหายใจบริหารปอด



ขยายทรวงอกด้านหน้า

มือสองข้างประสานท้ายทอย
หายใจเข้าพร้อมกางแขน
เงยหน้ามองเพดาน
ก้มตัวลงพร้อมหุบแขน

ขยายทรวงอกด้านข้าง

มือข้างหนึ่งเท้าเอว
อีกข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ
หายใจเข้าเอียงตัวไปด้านที่เท้าเอว
หายใจออกกลับมาตัวตรง

ขยายทรวงอกด้านล่าง

มือทั้งสองข้างวางที่ชายโครงด้านล่าง
หายใจเข้าดันมือทั้งสองออกด้านข้าง
หายใจออกทางปากช้า ๆ

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆยาวๆ หายใจออกทางปากช้าๆ 5-10 ครั้ง
ฝึกได้ทุกชั่วโมง หรือทำได้บ่อยตามต้องการ แต่หากมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะให้หยุดทำทันที

การระบายเสมหะด้วยตนเอง

หากรู้สึกหายใจมีเสียงครืดคราด มีเสมหะ หรือไอแบบมีเสมหะ ท่านสามารถระบายเสมหะด้วยเทคนิคที่ถูกต้องดังนี้



1. นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย
2. หายใจเข้า-ออกปกติ 3-5 ครั้ง
3. หายใจเข้าลึกเต็มที่จนสุด โดยเน้นให้ชายโครงบานออก
4. กลั้นหายใจไว้ 3 วินาที** พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
5. จากนั้นให้อ้าปากกดค้างลง ทำปากเป็นรูปวงกลม พร้อมไอออกแรงๆและยาวจนสุดลมหายใจออก
6. พักด้วยการหายใจเข้า-ออกปกติ 3-5 ครั้ง

** หมายเหตุ ในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือหอบหืด งดขั้นตอนการกลั้นหายใจ เปลี่ยนจากการไอเป็นการถอนหายใจแรงและเร็วแทน