



การดูแลหลังเป็น COVID-19

พ.ต.หญิง ดุจรัตน์ สมบูรณ์วิบูลย์

แผนกโรคปอดและเวชบำบัดวิกฤต โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



สถานการณ์ปัจจุบัน

Last updated: June 09, 2022, 00:34 GMT

[Weekly Trends](#) - [Graphs](#) - [Countries](#) - [News](#)

Coronavirus Cases:

537,139,712

[view by country](#)

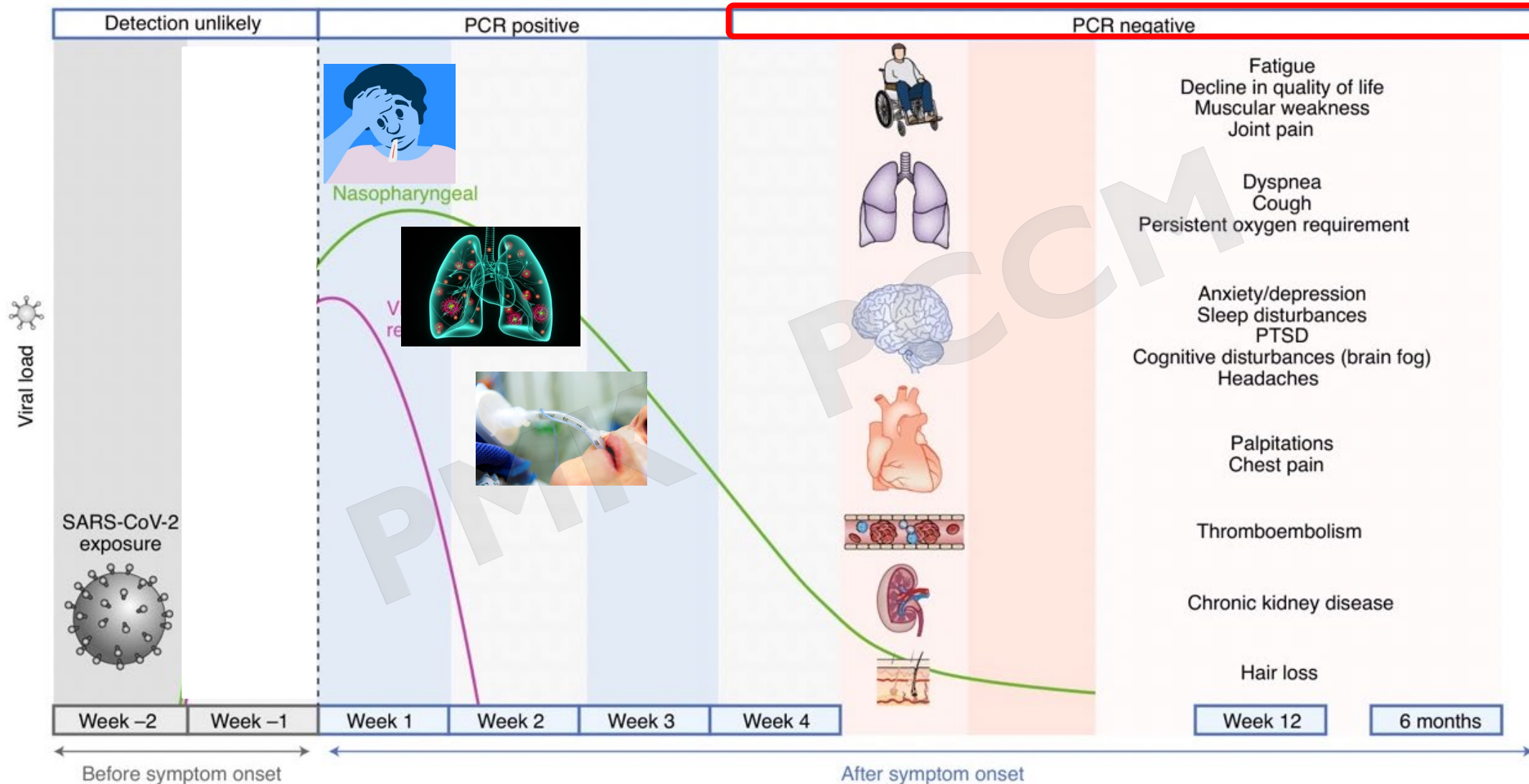
Deaths:

6,325,430

Recovered:

508,039,485



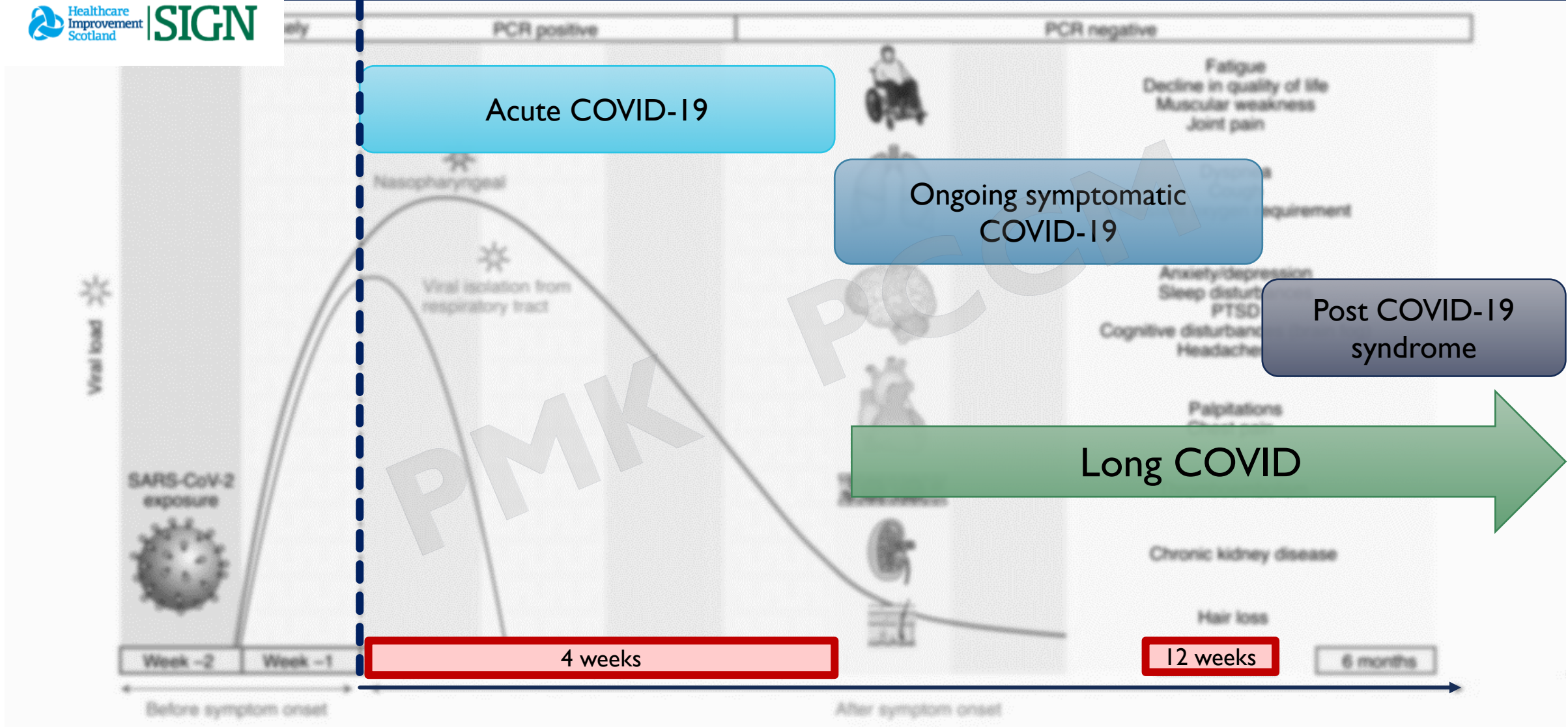


นิยาม

“ ภาวะที่ไม่สามารถกลับมาเป็นปกติ ภายหลังจาก COVID-19 ”

- Post-acute COVID-19
- Post-acute COVID-19 syndrome (PACs)
- Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 (PASC)
- Post acute COVID-19 conditions
- Persistent post-COVID symptoms
- Long-haul COVID
- Long-haulers
- Long-tail COVID
- Late sequelae
- Long COVID

นิยาม



POST COVID 19 CONDITIONS

- เป็นอาการผิดปกติ ที่เกิดขึ้นภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 ส่วนมากตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน โดยอาการดังกล่าวเกิดขึ้นได้หลายระบบ และไม่สามารถอธิบายได้ด้วยการวินิจฉัยสาเหตุอื่นๆ
- อาการที่เกิดขึ้นใหม่
- อาการที่ยังคงอยู่

A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus

6 October 2021

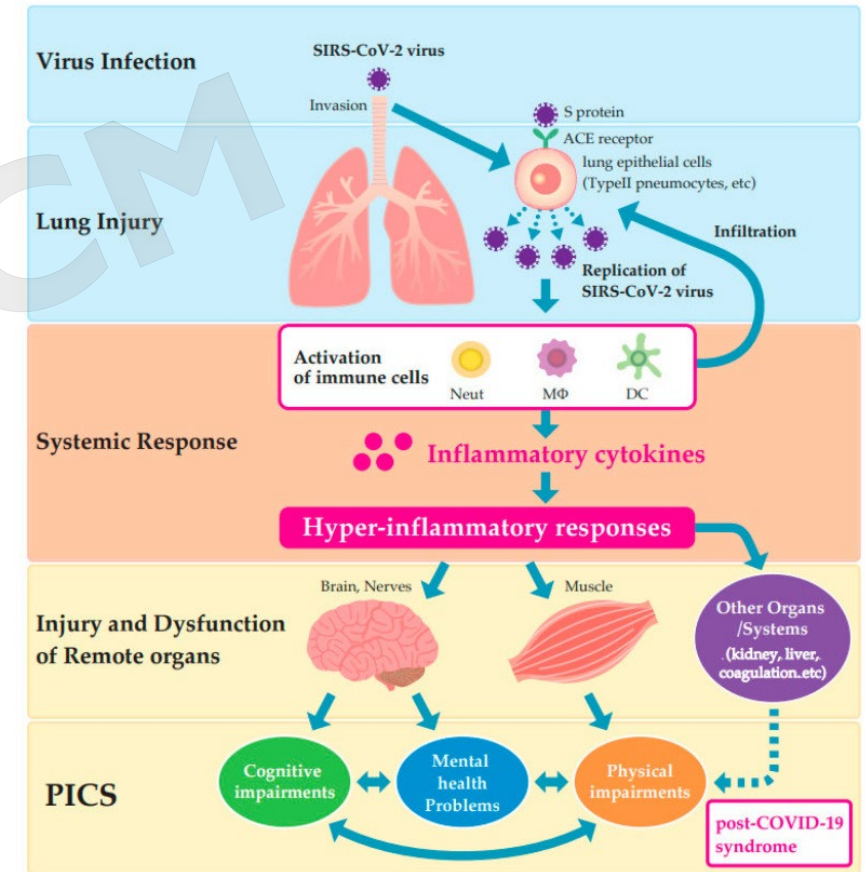


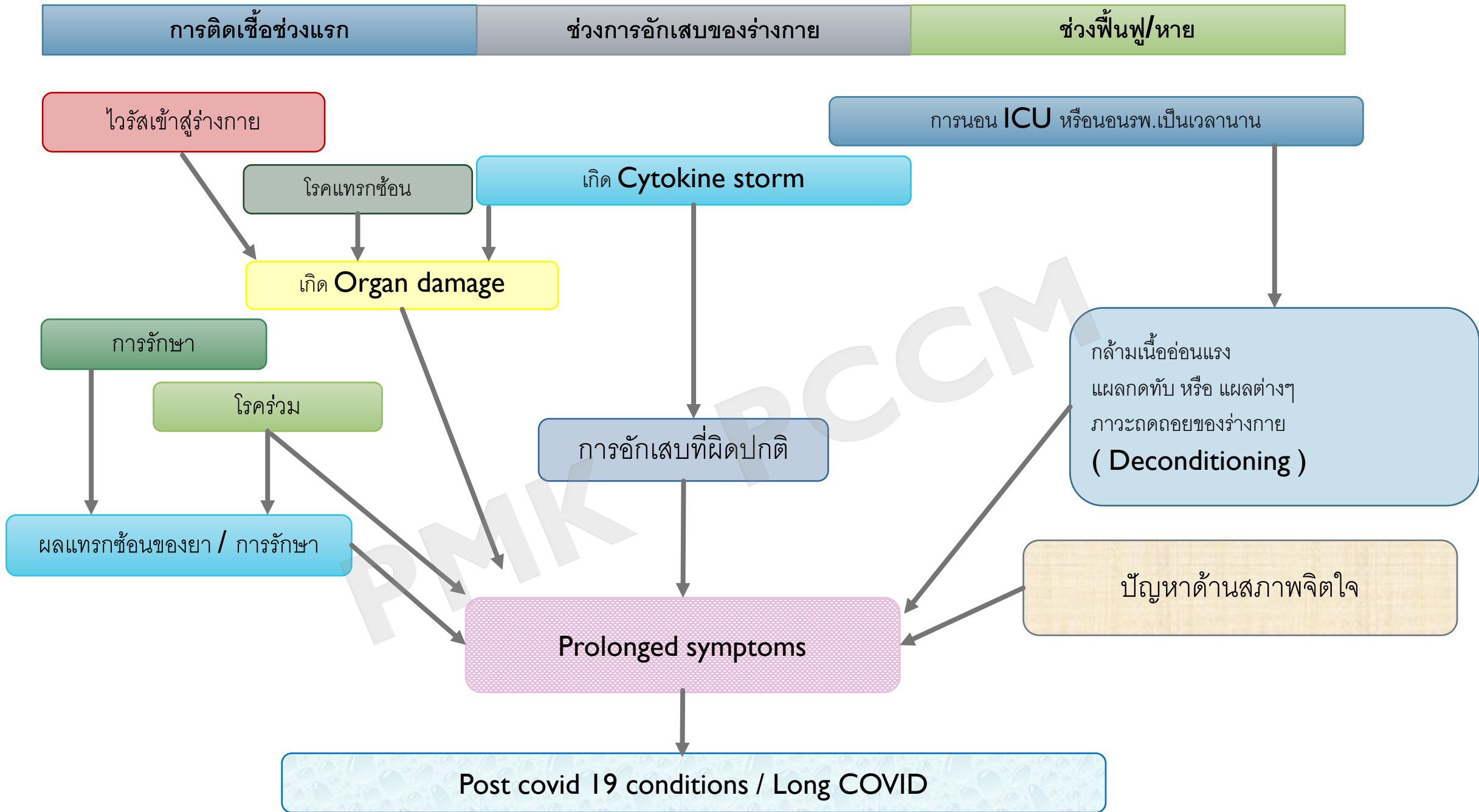
ความชุกของอาการผิดปกติต่าง ๆ

- จากการศึกษาระหว่างประเทศพบว่า ความชุกมีความหลากหลาย เนื่องจากมีความไม่ชัดเจนของนิยาม
- มีตั้งแต่ **10% - 87%** ที่มีอาการผิดปกติภายหลังการติดเชื้อ อย่างน้อย 1 อาการ
- สามารถเกิดขึ้นกับทั้งผู้ป่วย **COVID-19** ที่ไม่มีอาการ ไปจนถึงผู้ป่วยอาการรุนแรง
- อาการส่วนใหญ่ ได้แก่
 - อ่อนเพลีย หอบเหนื่อยหายใจลำบาก สูญเสียความจำ ผม่วง วิตกกังวล การนอนหลับผิดปกติ
- **59%** มีคุณภาพชีวิตลดลง
- **40%** ไม่สามารถกลับไปทำงานได้เนื่องจากภาวะสุขภาพหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว **60** วัน

POTENTIAL MECHANISMS

- เกิดจากเชื้อไวรัสโดยตรง Virus specific pathophysiologic changes
- ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน และ การอักเสบของร่างกาย
 - Hyperinflammatory syndrome / Cytokine storm
 - Multisystem inflammation syndrome in adults / children (MIS-A/ MIS-C)
- ผลกระทบหรือผลแทรกซ้อนจากการนอนโรงพยาบาล
 - Post intensive care syndrome (PICS)





ปัจจัยเสี่ยง

สูงอายุ



Lab ผิดปกติ

- D-dimer, LDH, CRP, Ferritin, IL-6 สูง
- Lymphopenia
- Thrombocytopenia
- Coagulation ผิดปกติ



โรคร่วม

- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคไต
- โรคปอดเรื้อรัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคความดันโลหิตสูง



Long COVID

อาการ

- > 5 อาการ ในสัปดาห์แรก



ความรุนแรงของโรค

- นอนใน ICU นาน
- ใส่เครื่องช่วยหายใจ



Garg M, et al. *Int J Gen Med.* 2021; 14:2491-2506
Aiyegbusi OL et al. *J R Soc Med.* 2021 Sep;114(9):428-442
Hernandez-Romieu AC et al. *JAMA Netw Open* 2022
Goërtz J, et al. *ERJ open research* 6.4 (2020)
Stavem, et al. *Thorax* 76.4 (2021): 405-407.

อาการแสดง

■ ระบบทั่วไป

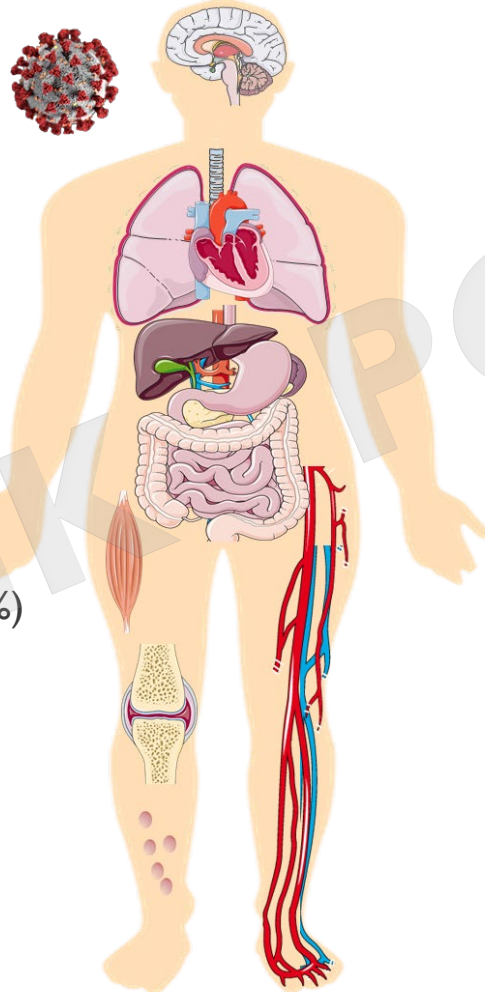
- **Fatigue** 38% (25-55%)
- Reduce exercise tolerance 15% (10-18%)
- Flu-like symptoms 10% (4-19%)
- Weight loss 5% (9-12%)

■ ระบบทางเดินหายใจ

- **Dyspnea / Shortness of breath** 30% (14-37%)
- Cough 13% (5-23%)

■ ระบบหัวใจ

- Chest pain 13% (9-17%)
- Palpitation 9% (6-11%)



■ ระบบประสาท

- **Attention deficit** 24% (20-26%)
- Memory deficit 19% (17-23%)
- Anosmia 11% (7-19%)

■ ระบบทางเดินอาหาร

- Abdominal pain / vomiting/ Diarrhea 6%

■ ผื่น

- **Hair loss** 21% (17-23%)
- Rash 3% (2-6%)

■ สุขภาพจิต

- **Anxiety** 30% (19-30%)
- **Sleep disorder** 27% (19-30%)
- Depression 20% (19-22%)

ข้อมูลของประเทศไทย

ผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพ ของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19



* สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์

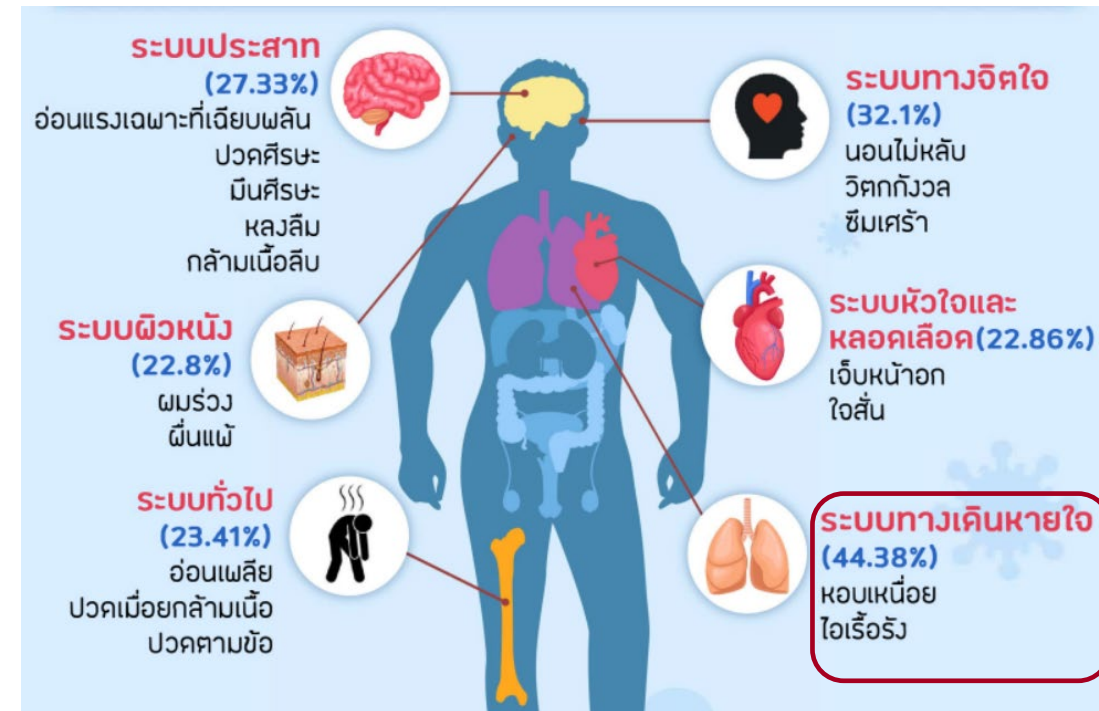


ผู้ป่วย 1300 คน

อาการต่อเนื่อง หรือความผิดปกติที่ยังคงอยู่ ภายหลังจากรักษาโควิดไปแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์

- ผู้หญิง 74.7%
- อายุเฉลี่ย 35.5 ปี
- ผู้ป่วยโควิด-19 ที่อาการเล็กน้อยถึงปานกลาง
- มีอาการเฉลี่ยมากกว่า 7 อาการขึ้นไป

- อาการเหนื่อย/อ่อนเพลีย
- หายใจลำบาก/หอบเหนื่อย
- นอนไม่หลับ
- ไอ
- ปวดศีรษะ
- ผม่วง
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

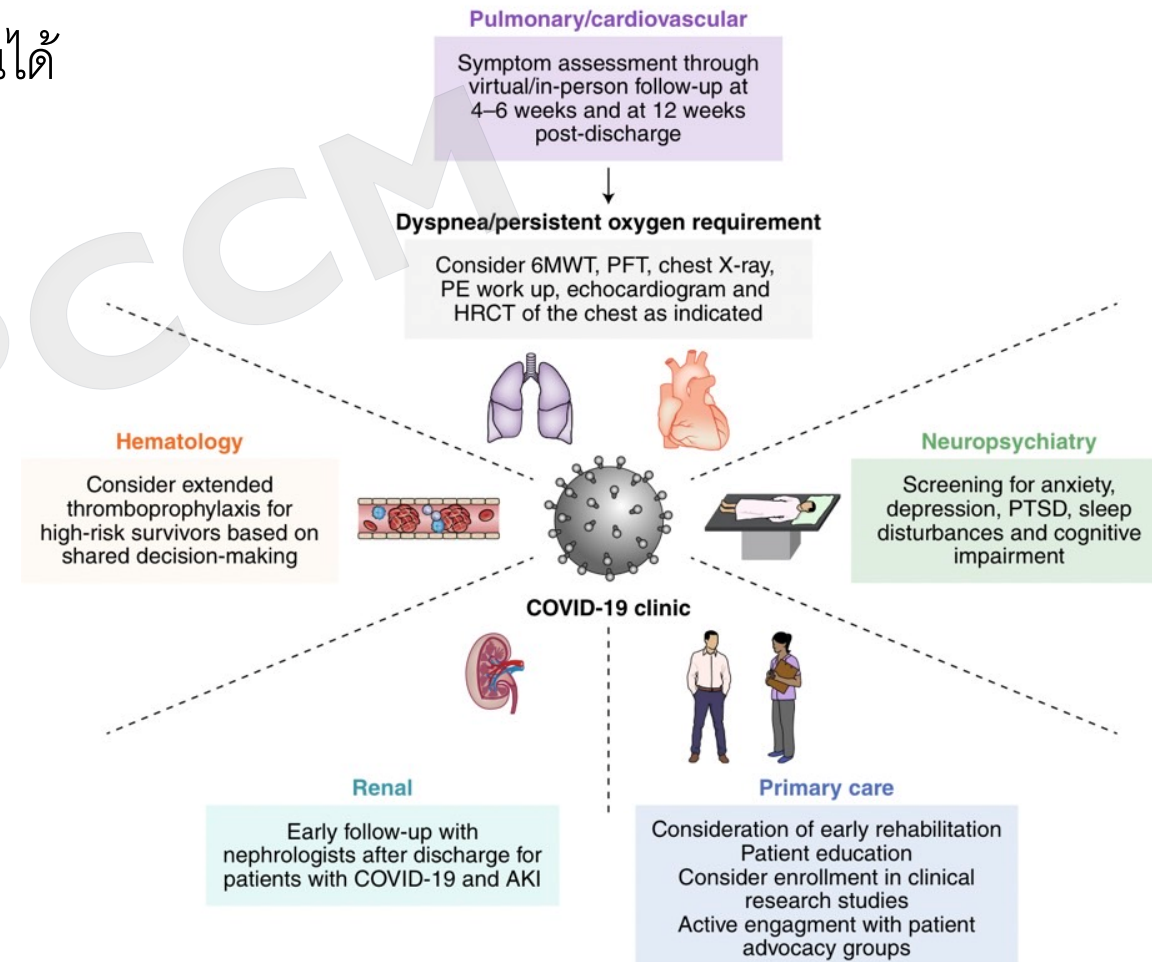


- 72% คุณภาพชีวิตลดลง

การดูแลรักษา POST-COVID

- พิจารณาและค้นหา ภาวะแทรกซ้อน หรือ โรคอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะ
 - ผู้ป่วยที่มีอาการทางระบบหัวใจ และ ทางเดินหายใจ
 - การทำงานของไตลดลง
 - มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน
- หากผู้ป่วย มี **signs** และ **symptoms** ของ **life-threatening conditions** ควรได้รับการประเมินและดูแลรักษา อย่างเร่งด่วน
 - Pulmonary embolism, Myocardial infarction, Pericarditis with effusion, Stroke, Renal failure

การวินิจฉัย “ Long COVID ” ควรแยกภาวะอื่นๆ ออกก่อนเสมอ





กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



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



ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่มีอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่หรือต่อเนื่อง
ภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 ตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันตรวจพบเชื้อ
และมีอาการอยู่นานอย่างน้อย 2 เดือน

QR CODE



ซักประวัติ + ตรวจร่างกาย

ระบบทั่วไปของร่างกาย (Systemic)
- อ่อนเพลีย อ่อนล้า
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด
(Cardiovascular)
- ใจสั่น
- เจ็บหน้าอก
- เหนื่อยเรื้อรัง

ระบบทางเดินหายใจ (Pulmonary)
- เหนื่อยง่าย
- อ่อนเพลีย
- ไอเรื้อรัง

ระบบผิวหนัง (Skin)
- ผื่นร่วน

ระบบประสาท (Neurological)
- หลงลืม
- ปวดศีรษะ
- อ่อนแรงเฉพาะที่เฉียบพลัน
- กล้ามเนื้อลีบ
- มีน็ศีรษะ

สุขภาพจิต
- วิตกกังวล
- นอนไม่หลับ
- ซึมเศร้า

การประเมิน



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



อาการ	แบบประเมินที่แนะนำ	เกณฑ์พิจารณา
เหนื่อย อ่อนเพลีย อ่อนล้า	mMRC (Modified Medical Research Council) Dyspnea scale Visual analog scale (VAS) or VAS fatigue	mMRC \geq 2
นอนไม่หลับ	Insomnia severity index (ISI)	ISI > 8
หลงลืม ความจำสั้น	Mini-Cog, TMSE/ MOCA	
วิตกกังวล	แบบประเมินตนเอง GAD-7	GAD-7 \geq 9
หุดหู่ ซึมเศร้า	แบบคัดกรองอาการโรคซึมเศร้า 2Q และ 9Q	9Q \geq 7

การประเมิน



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



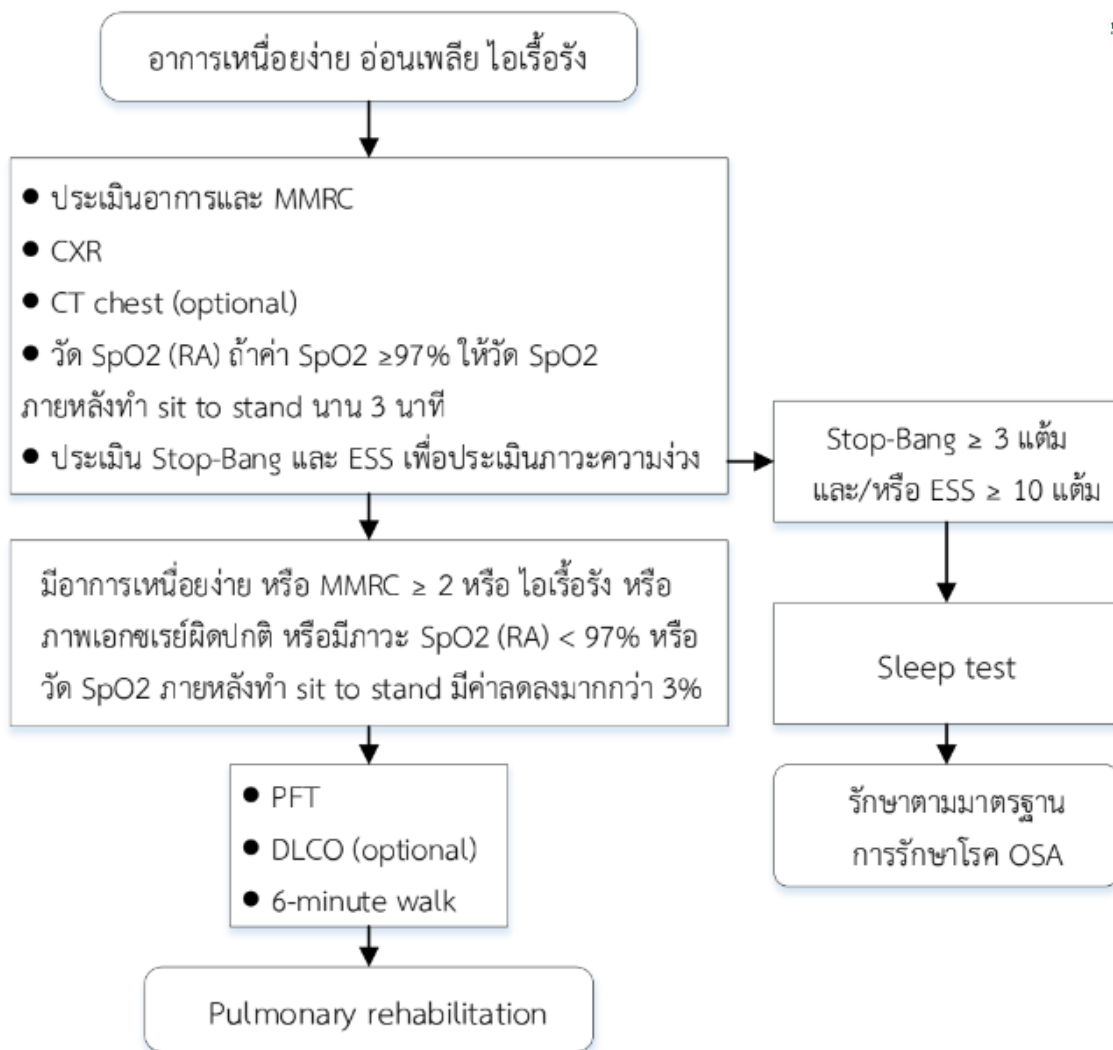
- Lab : CBC, Electrolyte, BUN, Cr, LFT, TFT, blood sugar

อาการ	แนะนำตรวจ	พิจารณาตรวจเพิ่มตามความรุนแรง
เหนื่อย อ่อนเพลีย อ่อนล้า	CXR	CT chest , PFT, Sleep test
ใจสั่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยเรื้อรัง	CXR, EKG, Echocardiography	
หลงลืม ขาดสมาธิ		CT or MRI brain
อ่อนแรงหรือชาของใบหน้า แขนขา โดยมีข้างใดข้างหนึ่งของร่างกาย	CT or MRI brain	
กล้ามเนื้อฝ่อลีบ	วัดมวลกล้ามเนื้อ	Electrodiagnosis (NCS, EMG)
ผมร่วง		กล้องขยายผิวหนัง

แนวปฏิบัติการดูแลอาการทางระบบทางเดินหายใจในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19



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



mMRC dyspnea scale	คะแนน
ไม่มีความรู้สึกเหนื่อยเลยแม้ต้องออกกำลังกายหนัก	0
เหนื่อยเฉพาะเมื่อต้องเดินเร็วๆ หรือเดินขึ้นที่สูงเล็กน้อยเท่านั้น	1
เดินได้ช้ากว่าคนอายุใกล้เคียงกันหรือต้องหยุดเดินเพื่อพักหายใจ	2
ต้องพักหายใจหลังเดินได้ 90 เมตร หรือเดินราบได้เพียง 2-3 นาที	3
เหนื่อยเกินกว่าที่จะออกจากบ้าน หรือเหนื่อยเมื่อต้องใส่เสื้อหรือถอดเสื้อ	4

การดูแลรักษา

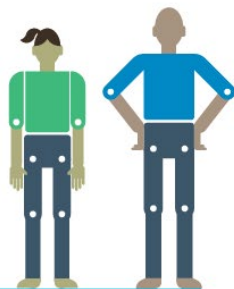
- จุดประสงค์เพื่อให้ : กลับมาทำงาน และ มีคุณภาพชีวิตที่ดี
- อาศัยการดูแลรักษาแบบองค์รวม จากสหสาขาวิชาชีพ
- ผู้ป่วย **post-COVID 19** ส่วนใหญ่ อาการจะดีขึ้นได้ด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพ “rehabilitation”
 - **Breathing exercises** ในผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อย
 - **Comprehensive rehabilitation** ในผู้ป่วยที่มีภาวะถดถอย
 - กายภาพ ฝึกพูด ฝึกกลืน ฝึกนึกคิด (**physical , speech, swallowing, neurocognitive therapy**)
- ให้คำปรึกษาด้าน โภชนาการ การนอนหลับ การลดภาวะวิตกกังวล
- ควรติดตามอาการผู้ป่วยหลังให้โปรแกรมการดูแลรักษา



REHABILITATION SELF-MANAGEMENT



Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness



Managing breathlessness



Exercising after leaving hospital



Managing problems with your voice



Managing eating, drinking, and swallowing



Managing problems with attention, memory, and thinking clearly



Managing activities of daily living



Managing stress and problems with mood



When to contact a healthcare professional



Managing breathlessness



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Positions to ease breathlessness



1. High side lying



2. Forward lean sitting



3. Forward lean sitting
(no table in front)



4. Forward lean standing



5. Standing with back support

Breathing techniques

Controlled breathing



- Sit in a comfortable and supported position
- Put one hand on your chest and the other on your stomach
- Only if it helps you to relax, close your eyes (otherwise leave them open) and focus on your breathing
- Slowly breathe in through your nose (or mouth if you are unable to do this) and then out through your mouth
- As you breathe, you will feel the hand on your stomach rise more than the hand on your chest
- Try to use as little effort as possible and make your breaths slow, relaxed, and smooth



Exercising after leaving hospital



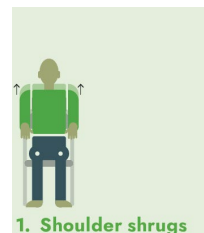
World Health Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

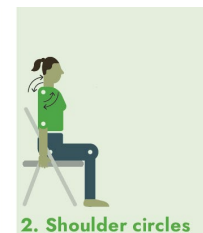
Exercise is an important part of recovery after a severe COVID-19 illness. Exercise can help to:

- Improve fitness
- Reduce breathlessness
- Increase muscle strength
- Improve balance and coordination
- Improve your thinking
- Reduce stress and improve mood
- Increase confidence
- Improve your energy

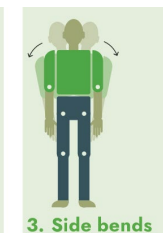
Warm-up exercises



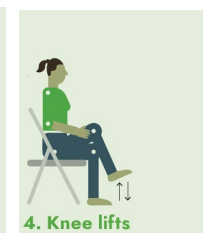
1. Shoulder shrugs



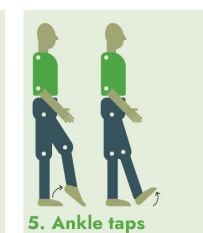
2. Shoulder circles



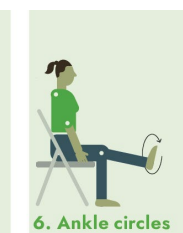
3. Side bends



4. Knee lifts



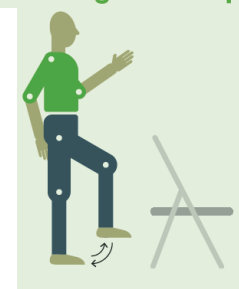
5. Ankle taps



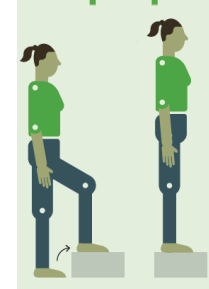
6. Ankle circles

Fitness exercises

Marching on the spot



Step-ups



Walking

Jogging or cycling

Exercising at the right level

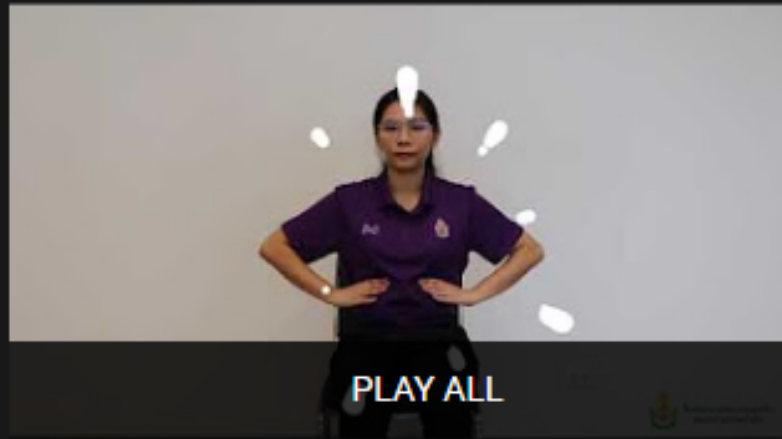
To work out whether you are exercising at the right level, think about speaking a sentence:

- If you can speak a sentence, pausing once or twice to catch your breath, and are moderately to *almost* severely breathless, then you are exercising at the right level

Strengthening exercises

Cool down exercises

HOME PROGRAM EXERCISE




PLAY ALL


การออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน Home program exercise



แผนกกายภาพบำบัด
โรงพยาบาล
พระมงกุฎเกล้า

SUBSCRIBE

- 

1 การฝึกหายใจในผู้ป่วยโควิด-19
แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
6:14
- 

2 การจัดทำระบายนเสมหะและการฝึกไอในผู้ป่วยโควิด-19
แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
5:46



CONDITIONS SIMILAR TO LONG COVID

Condition	Description	Treatment
Long COVID	<ul style="list-style-type: none"> Multiple-organ involvement Fatigue & dyspnea may come with neurological, psychiatric, cardiac, or gastrointestinal complications 	<ul style="list-style-type: none"> Personalized rehabilitation ** Paracetamol and NSAIDs (for specific symptoms)
Myalgic encephalomyelitis or chronic fatigue syndrome (ME/CFS)	<ul style="list-style-type: none"> Fatigue, Post exertional malaise, and Unrefreshing sleep May come with cognitive impairment 	<ul style="list-style-type: none"> Rintatolimod (TLR3 agonist) Coenzyme Q10 + NADH (mitochondrial modulator) Antidepressants Analgesics Cognitive behavioral therapy Graded Exercise Therapy
Postural orthostatic tachycardia syndrome (POTS)	<ul style="list-style-type: none"> Increased heart rate of >30 /min within 5-10 mins of standing without orthostatic hypotension May come with lightheadedness, palpitations, fatigue, generalized weakness, blurred vision, or exercise intolerance 	<ul style="list-style-type: none"> Midodrine (α1-adrenergic agonist) Fludocortisone (corticosteroid) Pyridostigmine (cholinergic agonist) Propranolol (b-blockers) Ivabradine (ion channel blocker) Increase fluid and salt intake Exercise (may need to avoid upright ones) Sleep with elevated head of bed
Mast cell activation syndrome (MCAS)	<ul style="list-style-type: none"> Increased serum total tryptase Multi-organ symptoms: urticaria, nausea/vomiting, or abdominal cramp, wheezing, syncope, tachycardia, headache, anxiety, sleeplessness, or constitutional symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> H1 and H2 antihistamines Cromolyn (mast cell stabilizer) Leukotriene antagonists

วัคซีน กับ ภาวะ **LONG COVID** ?



การฉีดวัคซีน



■ การฉีดวัคซีน จะช่วย Long COVID โดย.....

- ลดการติดเชื้อ
- ลดความรุนแรงของตัวโรค



The effectiveness of vaccination
against long COVID

A rapid evidence briefing

■ จากการศึกษาพบว่า

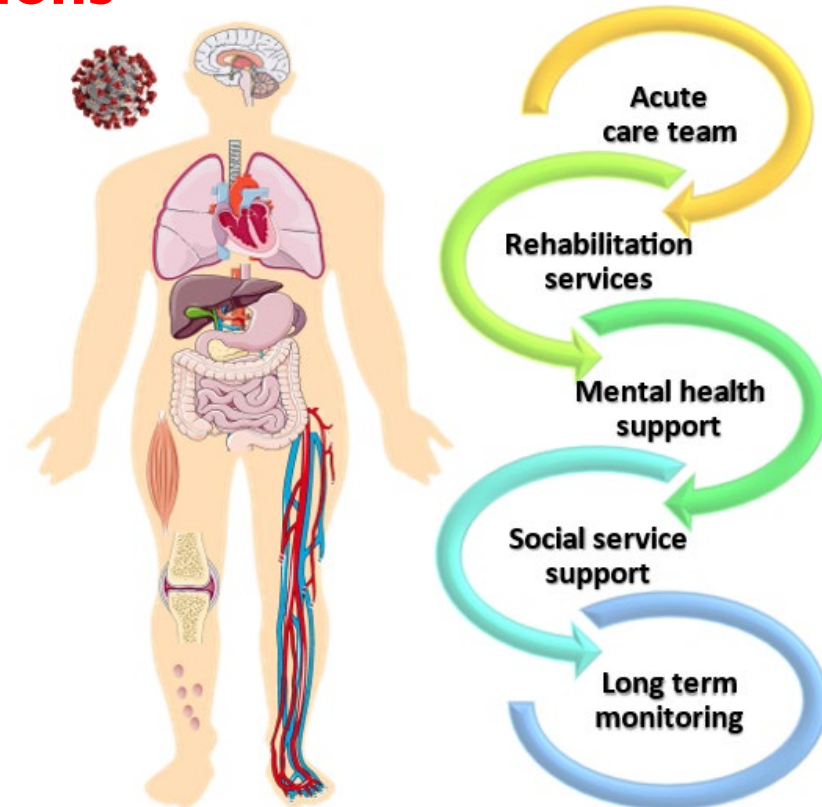
- คนที่ได้รับวัคซีน ทั้ง 1 เข็ม หรือ 2 เข็ม เกิด Long COVID น้อยกว่า
- คนที่ได้รับ fully vaccinated มีอาการของ Long COVID น้อยกว่าคนที่ไม่ได้รับวัคซีน (OR 0.51, 95% CI 0.32 to 0.82); P=0.005
- คนที่มีอาการของ Long COVID หลังได้วัคซีนพบว่า อาการต่างๆดีขึ้น

* Fully vaccinated : 2 doses of Pfizer,AstraZeneca, Moderna or 1 dose of the Janssen

- Vohar S, et al. Cleveland Clinic Journal of Medicine. 2021
- Antonelli M, et al. The Lancet Infectious Diseases. 2022;22(1):43-55
- An international survey of 900 people with lived experience (May 2021).

สรุป

- **Long Covid / Post acute covid-19** เป็นภาวะที่พบได้บ่อย สัมพันธ์กับทั้ง ร่างกาย จิตใจ และ สังคม
- การดูแลรักษาควรมองหาและสืบค้นภาวะโรคอื่นๆ **treatable causes/ conditions**
- เน้นการดูแลรักษาแบบองค์รวม
 - การฟื้นฟู **Rehabilitation**
 - การดูแลรักษาสุขภาพจิต **Mental health support**
 - การติดตามรักษา **Long term monitoring**
- แนะนำการฉีดวัคซีน



THANK YOU

