

Long COVID กับการออกกำลังกาย

นคร คล้าจิ้น

งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5

ภาวะลองโควิด “Long COVID” คือ กลุ่มอาการหรือความผิดปกติภายหลังการติดเชื้อโรคโควิด-19 กล่าวง่ายๆ คือ หายจากโควิด-19 แล้วแต่ยังต้องเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30 – 50 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนผู้ติดเชื้อที่รักษาหายแล้ว ปัจจุบันมีแนวทางในการฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกาย ด้วยการออกกำลังกาย สำหรับผู้มีอาการลองโควิดสามารถฟื้นฟูร่างกายได้ง่ายๆ



การติดเชื้อโควิด-19 นั้น เชื้อโรคจะไปทำลายถุงลมปอดและมีผลที่ถุงลมปอด จนทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย ซึ่งนั่นคืออาการของลองโควิดที่พบบ่อย ในส่วนการออกกำลังกายหลังจากการติดเชื้อโควิด ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆก่อน เพราะสมรรถภาพของปอดหรืออวัยวะยังไม่เหมือนเดิมซึ่งเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอันตรายได้ และควรเริ่มฝึกการควบคุมการหายใจในระยะเริ่มต้น นั่นคือการฝึกหายใจลึกและหายใจออกลึก เป็นการฝึกระบบปอดและการหายใจของเรา ต่อมาจึงเพิ่มการออกกำลังกายที่หนักมากขึ้น เช่น การวิ่ง แต่ต้องระวังอย่าให้เหนื่อยมากเกินไป เช่น เคยวิ่งอาจปรับเป็นเดินก่อน หรือเดิมก่อนที่จะติดเชื้อโควิด-19 เราอาจจะวิ่งในชีวิตประจำวันปกติวันละ 5 กิโลเมตร แต่ช่วงหลังจากหายป่วย ก็อาจจะต้องลดลงมาเหลือ 3 กิโลเมตร เป็นต้น และสังเกตอาการว่าเราเหนื่อยมากหรือน้อยเพียงใด เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันหรือภาวะแทรกซ้อน ร่างกายจะค่อยๆ ฟื้นตัวและกลับสู่สภาวะที่แข็งแรง นอกจากนี้ผู้ที่ป่วยจากโรคติดเชื้อนั้นส่วนมากจะมีอาการกล้ามเนื้อหดตัวหรือกล้ามเนื้อหายไ้ ซึ่งมักจะเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ทั้งนี้เมื่อหายจากโควิด-19 ควรบริหารทั้งกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อสะโพกร่วมไปด้วยกัน

สรุป อาการลองโควิด เป็นอาการทางด้านร่างกายที่ผู้ป่วยโรคโควิด-19 อาจจะต้องประสบหลังจากหายจากโรค การติดเชื้อนั้นทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่ดีเหมือนแต่ก่อน ส่งผลต่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายหลังจากการติดเชื้อโควิดจะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ หรือสมรรถภาพร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ และให้กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิมครับ