



หัวข้อข่าว : กินพื้นร่าง หลังหายป่วยโควิด LONG COVID

ดูแลเรื่องอาหารอย่างไรหลังหายโควิดแล้วหรือมีภาวะ ลอดโควิด (Long COVID)

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่ไม่มีที่ท่าว่าจะจบลงง่ายๆ โครที่ยังปลอดภัยกับชีวิตเชื้อก็ต้องระวังกันต่อไป ส่วนโครที่พลาดท่าติดเชื้อไป แม้จะรักษาตัวจนหายดีแล้วก็ยังเฝ้าการรื้อดตก เพราะโอกาสติดเชื้อซ้ำมีสูง นอกจากนี้ผู้ที่เคยป่วยแล้วจึงกรมเห็นสังเกตอาการของตัวเองให้ดี เพราะก็มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการป่วยเป็น Long COVID ได้อีกด้วย ซึ่งก็เป็นแล้วถ้ามีอาการความผิดปกติที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตแย่ลง

Long COVID คืออะไร ทำไมจึงเกิดขึ้นได้? Long COVID คืออะไร?

ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post Covid-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่หายจากโควิด-19 แล้วแต่ยังต้องเผชิญอาการที่หลงเหลืออยู่ เพื่อโควิดหายจากร่างกายไปแล้ว แต่บางอาการกลับไม่หายไปด้วย อาการอาจโผล่มาเมื่ออาการแรกต่างไปเป็นต้นแบบ เป็นอาการที่ไม่มีลักษณะตายตัว สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งขณะทำการวิจัยอยู่นั้นจะก่อให้เกิดการอภิปรายสลับล่องมาเป็นจำนวนมาก สาเหตุของโรคนี้เพื่อหาคำตอบว่าทั้งร่างกาย จะทำให้อาการอยู่ในสภาวะที่ยังคงอยู่หรือไม่ ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางรายยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสดังกล่าวได้ 30-50% จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีการป่วยรุนแรง ข้อมูลล่าสุดสำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ (National Health Service: NHS) รายงานว่า Long COVID เป็นอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากโควิด 12 สัปดาห์ มักพบในผู้ป่วยอายุระหว่าง 35-49 ปี และอายุระหว่าง 50-69 ปี ร้อยละ 20 ผู้ป่วยเคยเข้าห้องไอซียูแล้วไปเสีย 5 สัปดาห์ คนใดกลุ่มนี้ เสี่ยงกับ Long COVID มากที่สุดขึ้นอยู่กับความถี่ที่เข้าพบกับ Long COVID ได้นั้น

จะคงเป็นผู้นำที่ยาวนานจากการติดเชื้อโควิดแล้ว แต่ทั้งนี้ โลกกำลังเกิดการเปลี่ยนแปลง Long Covid อยู่ประมาณ 30-70% ของผู้ติดเชื้อหายแล้วทั้งหมด ซึ่งมีจำนวนมากในกลุ่มคนได้มีโอกาสการตรวจแล้วกลายเป็น Long Covid มากขึ้น เนื่องจากมีการระบาดจากการติดเชื้อโควิดมากเท่าๆ เมื่อหายแล้วก็จะยังเหลือโอกาสจะเป็น Long Covid มากขึ้น เพราะในช่วงที่ป่วยหนักนั้น ร่างกายจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันออกมาต่อสู้กับเชื้อโควิดมากเป็นพิเศษ นอกจากยังพบว่า กลุ่มคนไข้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็น Long Covid มากกว่าผู้วัย และป่วยในลุ่มโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจ จะมีโอกาสป่วยเป็น Long Covid และมีการแนะนำมากกว่ากลุ่มอื่น

อาการ Long COVID เป็นอย่างไร?

หมั่นล้างส้วมไว้เพื่อรู่ทางที่การจะทราบได้ว่าตัวเราหรือคนใกล้ตัวเรานั้น กำลังเสี่ยงจากอาการ Long COVID หรือไม่ สามารถสังเกตได้จากอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้อาการที่คล้ายกันกับตอนยังติดเชื้อได้แก่ รู้สึกอ่อนเพลียจนจำ ไม่เหมือนสมัยที่ยังอยู่รอด ไข้เรื้อรัง แม้จะหายจากการติดเชื้อมาแล้วเป็นเดือนก็ยังมีอาการที่อยู่นานๆ รวมถึงมีอาการเจ็บคอร่วมด้วยอาการสัปดาห์เพิ่มเพิ่มอาการที่อาจคาดคิดเชื่อได้แก่ อ่อนเพลีย หายใจมีอาการหนักที่เวลาได้เกือบทุกครั้งที่ไปเรียน Long COVID โดยจะรู้สึกอ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ มีอาการแสบตา สมองล้า ปวดศีรษะ รวมถึงอาจมีอาการที่ของเสียร่วมด้วยก็ได้ นอกจากนี้ก็อาจพบอาการทางทันตจุล ใจ คือ นอกไม่พบ เคี้ยว หรือการขาดแรงงัดฟันที่มีอาการขึ้นแต่เรื้อรังซึ่งเมื่อมาความเครียด และอาจมาจกการกลัวในทางจิตวิทยาได้

ดูแลอาหารอย่างไร ให้ร่างกายฟื้นฟูและปลอดภัยจากอาการ Long COVID

อาหารที่มีประโยชน์ มีวิตามินและแร่ธาตุสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถช่วยป้องกันโรคโควิด-19 ได้ โดยแนะนำให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และรับประทานด้วยความสะอาดหลักโภชนาการ เน้นอาหารที่ย่อยง่าย และแนะนำแบ่งอาหารทานเป็นมื้อย่อยๆ หลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงได้ตลอดเวลา จะต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ทานต่อวันออกเป็น 4-6 มื้อ

เสริมโปรตีนให้กับร่างกายการเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน

แหล่งอาหารโปรตีนมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง และพบในพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ แต่พบผลิตภัณฑ์จากพืช แม้จะมีโปรตีนสูง แต่ก็มีกรดอะมิโนจำเป็นเป็นไม่มากนัก ดังนั้นจึงควรบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควบคู่กับโปรตีนจากพืช ซึ่งปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมนั้นสามารถเทียบได้ตามน้ำหนักตัวคือ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

รับประทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เพราะชนิดที่ดีเชื่อว่าสามารถสร้างอนุมูลอิสระออกมามากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเสียหาย ดังนั้น การทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ โยเกิร์ต จึงช่วยได้

วิตามีนซี แหล่งวิตามินซีพบมากในผักและผลไม้สด เช่น ถั่วงอก มะละกอ ผักรักแร้ ผักกวางตุ้ง ดอกกะหล่ำ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก พริกขี้หนู มะขามป้อม เป็นต้น

เน้นรับประทานแบบสด หากหนึ่งหรือสองครั้งใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อรักษาคุณค่าทางวิตามินซีไว้ได้ดียิ่งขึ้น

วิตามินเอ อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลืองและส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศสีเหลือง มะละกอสุก

อาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาเนื้อขาว ปลาหมึก ปลาทูน่า ไส้แซลมอน เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถรับประทานวิตามินดี จากแสงแดดขณะทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดด อย่างน้อย 15-20 นาทีทุกวัน ระหว่างเวลา 8.00–10.00 น. และ 16.00–17.00 น. วิตามินดีจะสังเคราะห์ในผิวหนังขึ้น นอกแดด หรือหนึ่งกำมือ ขณะรับแดดครึ่งไปสี่แชนแนล ทางโภชนาชา ดังนั้น ควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูงร่วมกับรับแสงแดดทุกวัน

วิตามินอี อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ ไข่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ เช่น ถั่วต่าง ๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน ชนุน มะขามเทศ ตะขบ มะม่วง ทุเรียน ถัวยักษ์สด ถั่วลิสง กล้วยไข่ มะละกอ มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

แร่ธาตุสังกะสี อาหารที่มีสังกะสีสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์เครื่องใน ตับ หอยนางรม สัตว์ปีก ปลา ไข่แดง นม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ถั่วแดง งาดำ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม ข้าวกล้อง

การบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ชนิดที่มีน้ำตาลต่ำ ที่จะช่วยให้มีการเติบโตของโพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นการช่วยรับจุลินทรีย์สุขภาพ การบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ชนิดที่มีน้ำตาลต่ำ ที่จะช่วยให้มีการเติบโตของโพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นการช่วยรับจุลินทรีย์สุขภาพ

หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Junk Food หรือ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาทิ อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง อาหารปิ้งย่าง ของทอด ของมัน หรืออาหารรสจัด หมักดอง ย่อยยากและไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



ทั้งยังควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลไม้หวานๆ ด้วย เพราะกลุ่มอาหารเหล่านี้มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง

ดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้เพียงพอ วันละ 2- 2 ลิตรครึ่ง ผู้สูงอายุดื่มน้ำประมาณ 1-2 ลิตร โดยเน้นดื่มน้ำช่วงกลางวัน เพื่อป้องกันไม่ให้งดงูขึ้นมาปัสสาวะช่วงกลางคืน และงดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากจำเป็นอาจเสริมวิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการเช่น วิตามิน A B C และ D สังกะสี แมกนีเซียม ที่ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ และน้ำมันปลาที่มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ

นอนพักผ่อนให้เพียงพอทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด หรืออาจทานอาหารเสริมเพื่อช่วยในการนอนหลับ เช่น เมลาโทนิน ตลอดจนสารสกัดอื่นๆ อาทิ แอลทีลานีนจากสาหร่ายและคาโมมาย เป็นต้น

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังคงเกิดขึ้นอยู่ โดยเฉพาะการแพร่ระบาดระลอกใหม่ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาที่มีความรุนแรงกว่าเดิม ประชาชนจึงควรปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด และปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต เป็นวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ที่ต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองด้วยเทคนิคในการดูแลตนเอง ประกอบไปด้วยการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดการความเครียด และดูแลสุขภาพบุหรืและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้ปลอดภัย ปลอดภัยโควิด-19 และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข