



ประเภท : ทั่วไป
หัวข้อข่าว : กินพื้นร่วง หลังหายป่วยโควิด LONG COVID
โดย : ADMIN
ลงวันที่ : อังคาร ที่ 17 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2565
เข้าชม : 2550

ดูเรื่องราวอาหารอย่างไรหลังหายโควิดแล้วหรือมีภาวะ ลอดโควิด (Long COVID)

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่ไม่มีทีท่าว่าจะจบลงง่ายๆ โครที่ขยับพลอดก็ไม่ได้เชื้อก็ต้องระมัดระวังกันต่อไป ส่วนโครที่พลาดทำติดเชื้อไปแล้วก็ยังไม่สามารถลด เพราะโอกาสติดเชื้อซ้ำก็มีอยู่ นอกจากนี้ผู้ที่หายป่วยแล้วยังคงมีอาการของตัวเองให้ดี เพราะก็มีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็น Long COVID ได้อีกด้วย ซึ่งถ้าเป็นแล้วก็อาจมีความผิดปกติที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตแย่ลงจนไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้ในระยะยาว

Long COVID คืออะไร ทำไมจึงเกิดขึ้นได้? Long COVID คืออะไร?

ลอดโควิด (Long COVID) หรือ Post Covid-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ยังมีอาการจากโควิด-19 แล้วแต่ยังคงเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ เชื้อโควิดหายจากร่างกายไปแล้ว แต่บางอาการกลับไม่หายไปด้วย อาการลอดโควิดจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นอาการที่ไม่มีลักษณะตายตัว สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งในขณะทำการทดสอบนั้นจะก่อให้เกิดสารอักเสบหลังออกมาเป็นจำนวนมาก สารอักเสบเหล่านี้เมื่อหลั่งออกมาทั่วร่างกาย จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะดึงเครียดอ่อนล้า ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางรายยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม ซึ่งอาการลอดโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30-50% จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีการป่วยรุนแรง ข้อมูลของสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ (National Health Service: NHS) รายงานว่า Long Covid เป็นอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานกว่า 12 สัปดาห์ มีพบในผู้ป่วยอายุระหว่าง 35-49 ปี และอายุระหว่าง 50-69 ปี ร้อยละ 20 ผู้ป่วยจะเข้าขั้นนี้ หลังจากเริ่มเชื้อไปแล้ว 5 สัปดาห์ คนในวัยกลุ่มใด เสี่ยงกับ Long COVID มากที่สุด?แน่นอนว่าคนที่จะป่วยเป็น Long COVID ได้ั้น

จะต้องเป็นผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อโควิดแล้ว แต่ทั้งนี้ โอกาสในการเกิดภาวะ Long COVID จะอยู่ที่ประมาณ 30-70% ของผู้ติดเชื้อที่หายดีแล้วทั้งหมด ซึ่งมักจะพบมากในกลุ่มคนไข้ที่มีอาการรุนแรง กล่าวคือ ยิ่งจนได้มีอาการป่วยรุนแรงจากการติดเชื้อโควิดมากเท่าไร เมื่อหายดีแล้วก็จะยิ่งมีโอกาสป่วยเป็น Long COVID มากเท่านั้น เพราะในช่วงที่ป่วยหนักนั้น ร่างกายจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันออกมาต่อสู้กับเชื้อโควิดมาเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มคนไข้ผู้ติดเชื้อโควิดเป็น Long COVID มากกว่าผู้ชาย และผู้ป่วยในกลุ่มโรคอ้วน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จะมีโอกาสป่วยเป็น Long COVID และมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

อาการ Long COVID เป็นอย่างไร?

หมั่นเฝ้าสังเกตตัวเพื่อรู้เท่าทันการระหายได้ว่าเราหรือคนใกล้ตัวเรานั้น กำลังเสี่ยงจากอาการ Long COVID หรือไม่ สามารถสังเกตได้จากอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้ อาการที่คล้ายกันกับตอนยังติดเชื้อโควิด ได้แก่ รู้สึกอ่อนแอหรือเหนื่อยง่าย เหมือนยังมีไออยู่ตลอด ไอเรื้อรัง แม้จะหายจากการติดเชื้อแล้วแต่เป็นเดือนก็ยังมีการไออยู่ไม่หาย รวมถึงอาจมีอาการเจ็บคอร่วมด้วยอาการสำคัญเพิ่มเติมนอกเหนือจากตอนติดเชื้อ ได้แก่ อ่อนเพลีย ถือเป็นอาการหลักที่พบได้ในเกือบทุกคนที่เป็น Long COVID โดยจะรู้สึกอ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ มีอาการผอมร่าง สมองล้า ปวดศีรษะ รวมถึงอาจพบอาการท้องเสียร่วมด้วยก็ได้ นอกจากนี้ก็อาจพบอาการทางด้านจิตใจ คือ นอนไม่หลับ เครียด หรืออาจรุนแรงถึงขั้นพบว่ามีอาการซึมเศร้าซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด และความวิตกกังวลในช่วงกักตัวตอนติดเชื้อ

ดูเล่าอาหารอย่างไร ให้ร่างกายฟื้นฟูและปลอดภัยจากอาการ Long COVID

อาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนและวิตามินสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถช่วยป้องกันโรคโควิด-19 ได้ โดยแนะนำให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เน้นอาหารย่อยง่าย และแนะนำแบ่งอาหารทานเป็นมื้อย่อยๆ หลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงได้ตลอดวัน จะได้อ่อนเพลียน้อยลง โดยอาจรับประทานอาหารเช้าก่อนออกไป 4-6 มื้อ

เสริมโปรตีนให้กับร่างกายการเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน

แหล่งอาหารโปรตีนอยู่ในเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง และพวในพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ เห็ด ผลิตภัณฑ์จากพืช แม้จะมีโปรตีนสูง แต่มีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน ดังนั้นจึงควรบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควบคู่กับโปรตีนจากพืช ซึ่งปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมสามารถเทียบได้ตามน้ำหนักตัวคือ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

รับประทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เพราะขณะติดเชื้อร่างกายจะสร้างอนุมูลอิสระออกมามากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเสียหาย ดังนั้น การทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ โยเกิร์ต จึงช่วยได้

วิตามินซี แหล่งวิตามินซีพบมากในผักและผลไม้สด เช่น ส้ม มะนาว มะละกอ ฝรั่ง มะเขือเทศ พริกหยวก ผักโขม ดอกกะหล่ำ ดอกชี่เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระจีน ฟักข้าว จะงับ มะขามป้อม เป็นต้น เน้นรับประทานแบบสด หากหนึ่งหรือผัดควรรีไ้ระยะเวลานานๆ เพื่อรักษาคุณค่าจากวิตามินซีไว้ได้ดียิ่งขึ้น

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

อาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาอินทรี ปลาหมึก ปลาซาร์ดีน ไข่แดง เป็นต้น นอกจากนี้ร่างกายสามารถรับวิตามินดี จากแสงแดดขณะที่กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดด อย่างน้อย 15-20 นาทีทุกวัน ระหว่างเวลา 8.00-10.00 น. และ 16.00-17.00 น. วิตามินดีจะสังเคราะห์ในผิวหนังนั้น นอกจากหรือหนึ่งกำช้ชนั้น ควรรับแดดควรใส่เสื้อแขนสั้น กางเกงขาสั้น ดังนั้น ควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูงร่วมกับรับแสงแดดทุกวัน

วิตามินอี อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ ไข่ ผักและผลไม้ต่างๆ เช่น ถั่วต่างๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน ชุนน มะขามเทศ ตะขบ มะม่วง ทุเรียน บั้บทีมสด ถั่วลิสง ไข่ และกะทิ มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น รับประทานสดๆ อาหารที่มีสังกะสีสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์เครื่องใน ตับ หอยนางรม สัตว์ปีก ปลา ไข่แดง นม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ถั่วแดง งาดำ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม ข้าวกล้อง

การบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว สมิตที่มีน้ำตาลต่ำ ที่ระบุไว้ว่ามีการเติมโพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง ถั่วลันเตา กล้วย กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพการบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว สมิตที่มีน้ำตาลต่ำ ที่ระบุไว้ว่ามีการเติมโพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพ

หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Junk Food หรือ อาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือ อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง อาหารปิ้งย่าง ของทอด ของมัน หรืออาหารรสจัด หมักดอง ย่อยยากและไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ทั้งยังควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลไม้หวานๆ ด้วย เพราะกลุ่มอาหารเหล่านี้มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง

ดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้เพียงพอ วันละ 2-2 ลิตรครึ่ง ผู้สูงอายุดื่มวันประมาณ 1-2 ลิตร โดยเน้นดื่มในช่วงกลางวัน เพื่อป้องกันไม่ต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะช่วงกลางคืน และงดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากจำเป็นอาจเสริมวิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการเช่น วิตามิน A B C และ D สังกะสี แมกนีเซียม ที่ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ และน้ำมันปลาที่มีคุณสมบัตินำมาใช้ในการต้านการอักเสบ

นอนพักผ่อนให้เพียงพอทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด หรืออาจทานอาหารเสริมเพื่อช่วยในการนอนหลับ เช่น เมลาโทนิน ตลอดจนสารสกัดอื่นๆ อาทิ แอลทีลานีนจากชันชิวและคาโมมาย เป็นต้น

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