



ประเภท : ทั่วไป
หัวข้อข่าว : กินพื้นร่วง หลังหายป่วยโควิด LONG COVID
โดย : ADMIN
ลงวันที่ : อังคาร ที่ 17 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2565
เข้าชม : 1346

ดูเรื่องราวอาหารอย่างไรหลังหายโควิดแล้วหรือมีภาวะ ลองโควิด (Long COVID)

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่ไม่มีทีท่าว่าจะจบลงง่ายๆ โควิดที่ขยับพลัดขังไม่ติดเชื้อมีระยะเวลายาวนานต่อเนื่องไป ส่วนโควิดที่พลาดท่าติดเชื้อไปแล้วก็ยังไม่สามารถลด เพราะโอกาสติดเชื้อมีอยู่ นอกจากนี้ผู้ที่หายป่วยแล้วยังมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็น Long COVID ได้อีกด้วย ซึ่งถือเป็นแล้วก็อาจมีความผิดปกติที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตวัยช่อย่างจนไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้ในระยะยาว

Long COVID คืออะไร ทำไมจึงเกิดขึ้นได้? Long COVID คืออะไร?

ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post Covid-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ยังมีอาการ COVID-19 แล้วแต่ยังคงมีอาการที่หลงเหลืออยู่ เชื้อโควิดหายจากร่างกายไปแล้ว แต่บางอาการกลับไม่หายไปด้วย อาการลองโควิดจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นอาการที่ไม่มีลักษณะตายตัว สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งในขณะทำการทดสอบจะก่อให้เกิดสารอักเสบหลังออกมาเป็นจำนวนมาก สารอักเสบเหล่านี้เมื่อหลั่งออกมาทั่วร่างกาย จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะอักเสบเรื้อรังอ่อนแอ ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางรายยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30-50% จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีการป่วยรุนแรง ข้อมูลของสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ (National Health Service: NHS) รายงานว่า Long Covid เป็นอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานกว่า 12 สัปดาห์ มีกพบในผู้ป่วยอายุระหว่าง 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% ของผู้ติดเชื้อที่หายแล้วทั้งหมด ซึ่งมักจะพบมากในกลุ่มคนที่ใช้มีอาการรุนแรง กล่าวคือ ยิ่งจนใช้มีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อโควิดมากเท่าไร เมื่อหายดีแล้วก็จะยิ่งมีโอกาสป่วยเป็น Long COVID มากเท่านั้น เพราะในช่วงที่ป่วยหนักนั้น ร่างกายจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันออกมาต่อสู้กับเชื้อโควิดมาเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มคนไข้ผู้ติดเชื้อเป็น Long COVID มากกว่าผู้ชาย และผู้ป่วยในกลุ่มโรคอ้วน โรคไม่ติดต่อดีๆ จะมีโอกาสป่วยเป็น Long COVID และมีการรุนแรงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

อาการ Long COVID เป็นอย่างไร?

หมั่นเผ่าสังเกตไว้เพื่อรู้เท่าทันการระหายได้ว่าเราหรือคนใกล้ตัวเรานั้น กำลังเสี่ยงจากอาการ Long COVID หรือไม่ สามารถสังเกตได้จากอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้ อาการที่คล้ายกันกับตอนยังติดเชื้อโควิด ได้แก่ รู้สึกอ่อนแอหรือเหนื่อยง่าย เหมือนยังมีไข้อยู่ตลอดเวลา ไอเรื้อรัง แม้จะหายจากการติดเชื้อมาแล้วเป็นเดือนก็ยังมีอาการไออยู่ไม่หาย รวมถึงอาจมีอาการเจ็บคอร่วมด้วยอาการสำคัญเพิ่มเติมนอกเหนือจากตอนติดเชื้อ ได้แก่ อ่อนเพลีย ถือเป็นอาการหลักที่พบได้ในเกือบทุกคนที่เป็น Long COVID โดยจะรู้สึกอ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ มีอาการมึนงง สมองล้า ปวดศีรษะ รวมถึงอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วยก็ได้ นอกจากนี้ก็อาจมีอาการทางด้านจิตใจ คือ นอนไม่หลับ เครียด หรืออาจรุนแรงถึงขั้นพบว่ามีอาการซึมเศร้าซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด และความวิตกกังวลในช่วงกักตัวตอนติดเชื้อ

ดูเล่าอาหารอย่างไร ให้ร่างกายฟื้นฟูและปลอดภัยจากอาการ Long COVID

อาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนและวิตามินสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถช่วยป้องกันโรคโควิด-19 ได้ โดยเฉพาะนำไปรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และมีประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เน้นอาหารย่อยง่าย และเน้นนำแบ่งอาหารทานเป็นมื้อย่อยๆ หลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงได้ตลอดวัน จะได้อ่อนเพลียน้อยลง โดยอาจรับประทานอาหารเช้าก่อนนอนอีก 1-2 มื้อ

เสริมโปรตีนให้กับร่างกายการเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน

แหล่งอาหารโปรตีนมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง และพวในพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ เป็นต้น ผลิตภัณฑ์จากพืช แม้จะมีโปรตีนสูง แต่ก็มีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน ดังนั้นจึงควรบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควบคู่กับโปรตีนจากพืช ซึ่งปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมสามารถเทียบได้ตามน้ำหนักตัวคือ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

รับประทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เพราะขณะติดเชื้อร่างกายจะสร้างอนุมูลอิสระออกมามากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเสียหาย ดังนั้น การทานอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุและจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ โยเกิร์ต จึงช่วยได้

วิตามินซี แหล่งวิตามินซีพบมากในผักและผลไม้สด เช่น ส้ม มะนาว มะละกอฝรั่ง มะเขือเทศ พริกหยวก ผักโขม ดอกกะหล่ำ ดอกชี่เส็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก พักข้าว ฉะน้า มะรุม มะขามป้อม เป็นต้น เน้นรับประทานแบบสด หากหนึ่งหรือผัดควรรีไ้ระยะเวลานานๆ เพื่อรักษากคุณค่าจากวิตามินซีไว้ได้ดียิ่งขึ้น

วิตามินเอ อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้สีเหลืองและส้ม เช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท ฟักทอง มันเทศสีเหลือง มะละกอสุก

อาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาที่กินที่มัน ปลาซีกน้ ไข่แดง เป็นต้น นอกจากนี้ร่างกายสามารถรับวิตามินดี จากแสงแดดของท่ากิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดด อย่างน้อย 15-20 นาทีทุกวัน ระหว่างเวลา 8.00-10.00 น. และ 16.00-17.00 น. วิตามินดีจะสังเคราะห์ในผิวหนังนั้น นอกจากนี้หรือหนึ่งท่าหรับ คนรับแดดควรใส่เสื้อแขนสั้น กางเกงขายาว ดังนั้น ควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูงร่วมกับรับแสงแดดทุกวัน

วิตามินอี อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ ไข่ ผักและผลไม้ต่างๆ เช่น ถั่วต่างๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน ชุน นม ชะมัทเทศ ตะขบ มะม่วง ทุเรียน มันเทศ ถั่วลิสง ไข่ และกะทิ น้ำมันพืช เป็นต้น และวิตามินอี ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินอีช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย

การบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว สมิตที่มีน้ำตาลต่ำ ที่ระบุไว้ว่ามีจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่ว งา หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพการบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว สมิตที่มีน้ำตาลต่ำ ที่ระบุไว้ว่ามีจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่ว งา หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพ

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



ทั้งยังควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลไม้หวานๆ ด้วย เพราะกลุ่มอาหารเหล่านี้มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง

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

นอนพักผ่อนให้เพียงพอทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด หรืออาจทานอาหารเสริมเพื่อช่วยในการนอนหลับ เช่น เมลาโทนิน ตลอดจนสารสกัดอื่นๆ อาทิ แอลทีลานีนจากชันชิวและคาโมมาย เป็นต้น

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