



## ผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 และแนวทางการจัดบริการสุขภาพ

สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์

### บทนำ

อาการผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนภายหลังการป่วยเป็นโควิด-19 (Long COVID) เป็นอาการที่ผู้ป่วยโควิด-19 มักพบภายหลังจากรักษาหายแล้ว ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นอาจแตกต่างกันไป โดยอาจเป็นอาการที่เกิดขึ้นใหม่หรือเป็นอาการที่หลงเหลืออยู่หลังรักษาหาย ซึ่งสามารถเกิดได้ในทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน โดยจะมีอาการภายหลังได้รับเชื้อ 4 ถึง 12 สัปดาห์ เนื่องจากกระบวนการติดเชื้อ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเพื่อไปจับกับเซลล์โปรตีนของบางอวัยวะ ทำให้เกิดการอักเสบในร่างกาย เป็นผลให้อวัยวะนั้นๆ ได้รับความเสียหาย ข้อมูลจากการทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิณของ Lopez-Leon และคณะ (2021)<sup>1</sup> พบว่าผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 จำนวน 47,910 ราย ส่วนใหญ่มีอาการเหนื่อย/อ่อนเพลีย คิดเป็นร้อยละ 58 รองลงมาคือ ปวดศีรษะ ความจำ/สมาธิสั้น ผม่ว และหายใจลำบาก คิดเป็นร้อยละ 44, 27, 25 และ 24 ตามลำดับ โดยผู้ป่วยร้อยละ 80 จะมีอาการที่เกิดขึ้นหลังจากป่วยเป็นโควิด-19 อย่างน้อย 1 อาการ และมีรายงานการศึกษาในต่างประเทศพบว่า<sup>2</sup> ผู้ป่วยโควิด-19 จะมีอาการของ Long COVID ได้ถึง 7 เดือน โดยเฉพาะอาการ ทั้งระบบ (systemic) และอาการทางระบบประสาท (neurological) หรือการรับรู้ (cognitive) โดยอาการที่เกิดขึ้นมักจะไม่หายเป็นปกติเหมือนก่อนที่จะป่วย

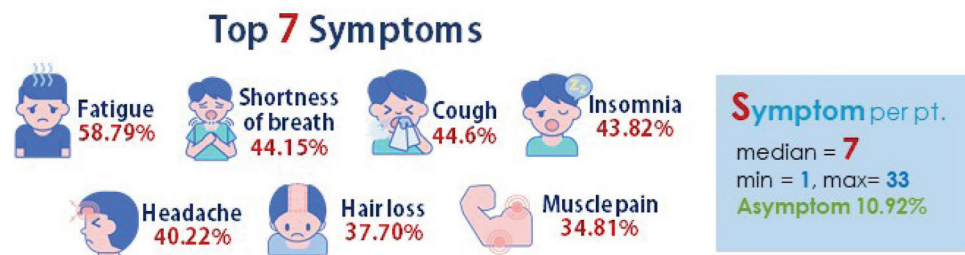
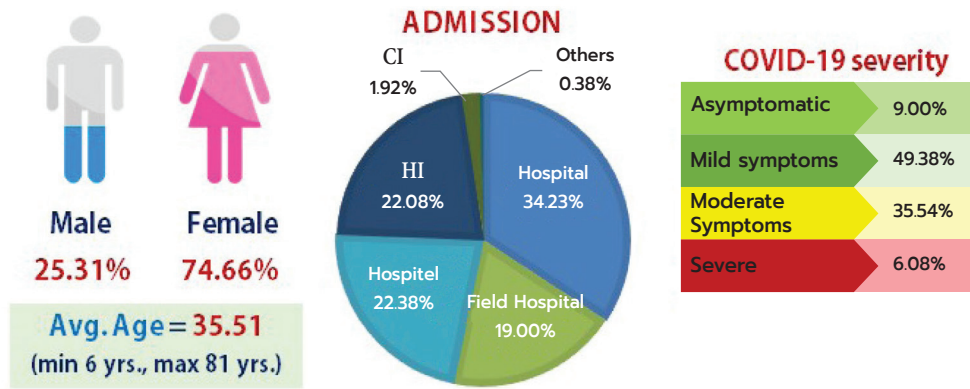
### การสำรวจผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19

กรมการแพทย์ได้จัดทำแบบสำรวจผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผน

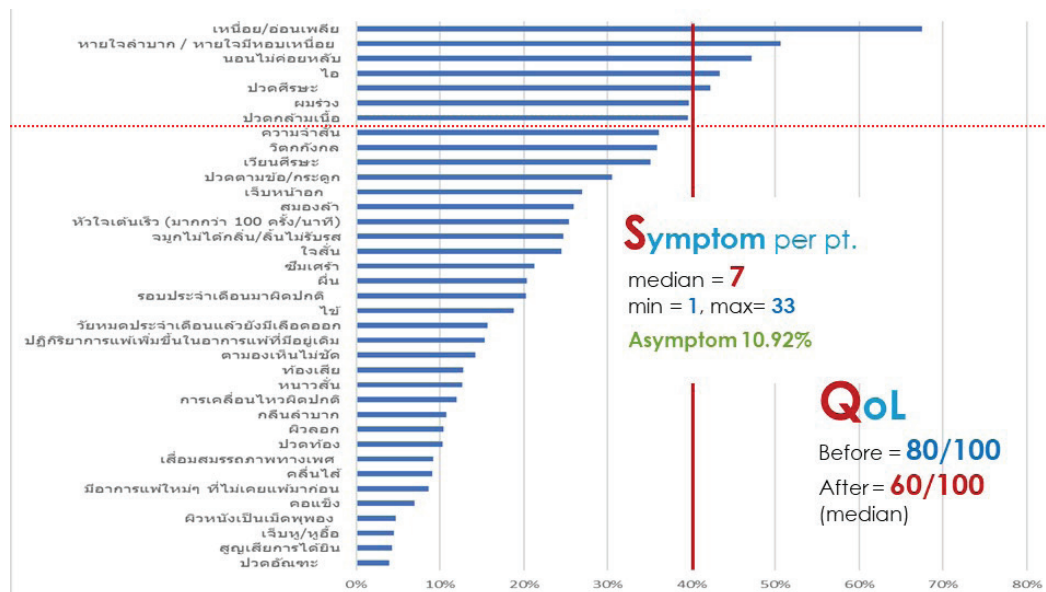
การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะ Long COVID ที่มีอาการผิดปกติหรือได้รับผลกระทบต่อสุขภาพภายหลังรักษาหาย ผลการสำรวจผ่านทางเว็บไซต์กรมการแพทย์ ระหว่างวันที่ 12 กันยายน ถึงวันที่ 7 ตุลาคม 2564 พบว่ามีผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ตอบแบบสำรวจจำนวน 1,300 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.66 เพศชายร้อยละ 25.31 อายุเฉลี่ย 35.51 ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง ผลการสำรวจพบอาการ Long COVID ใน 7 อันดับแรก ได้แก่ อาการเหนื่อย/อ่อนเพลีย รองลงมาคือ หายใจลำบาก/หอบเหนื่อย นอนไม่หลับ ไอ ปวดศีรษะ ผม่ว และปวดกล้ามเนื้อ ตามลำดับ ซึ่งความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการของ Long COVID เฉลี่ยมากกว่า 7 อาการขึ้นไป (ภาพที่ 1 และ 2)

จำแนกอาการ Long COVID ตามระบบต่างๆ จากการสำรวจได้ดังนี้

1. ระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 44.38 (หอบเหนื่อย ไอ เรื้อรัง)
2. อาการทางจิตใจ ร้อยละ 32.1 (นอนไม่หลับ วิตกกังวล ซึมเศร้า)
3. ระบบประสาท ร้อยละ 27.33 (อ่อนแรงเฉพาะที่ เสียบบลิ้น ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หลงลืม กล้ามเนื้อสั่น)
4. ระบบทั่วไป ร้อยละ 23.41 (อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ)
5. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 22.86 (เจ็บหน้าอก ใจสั่น)
6. ระบบผิวหนัง ร้อยละ 22.8 (ผม่ว ผื่นแพ้)



ภาพที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ที่ตอบแบบสำรวจ (n = 1,300)  
HI = Home Isolation  
CI = Community Isolation



ภาพที่ 2 ร้อยละของอาการ Long COVID ในผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19  
QoL = Quality of life

เมื่อเปรียบเทียบอาการที่เกิดขึ้นในช่วง 4-12 และ 12 สัปดาห์ขึ้นไปนับจากวันที่ได้รับการวินิจฉัย พบว่าอาการหายใจลำบาก ผื่น และวิตกกังวล มีแนวโน้มสูงขึ้นภายหลัง 12 สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่าคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทั่วไปของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ร้อยละ 72.09 ลดลงจากก่อนป่วย ดังนั้น ผู้ที่หายจากโควิด-19 ต้องสังเกตตัวเองอย่างละเอียด ประเมินร่างกายตนเอง

อยู่เสมอ และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ ได้มีการพัฒนาแบบประเมินภาวะ Long COVID ในผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 โดยสามารถตอบแบบสอบถามผ่านทางเว็บไซต์ <https://covid19.dms.go.th/> เพื่อเป็นข้อมูลในการติดตามและดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะ Long COVID ต่อไป

**แนวปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-19 หลังรักษาหาย**  
กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขได้มีข้อสั่งการศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน ด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Operation Center) กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 331 ณ วันที่ 15 กันยายน 2564 ได้มอบกรมการแพทย์จัดระบบการคัดกรอง การวางแผน ป้องกัน การติดตาม และการฟื้นฟูผู้ป่วยโควิด-19 หลังรักษาหาย (post acute COVID-19 syndrome (Long COVID)) เพื่อการลดผลกระทบต่อบุคคลในระยะเวลา และจากการสำรวจผลกระทบดังกล่าว กรมการแพทย์จึงได้แต่งตั้งคณะทำงานจัดทำแนวปฏิบัติการดูแลรักษาภาวะ Long COVID เพื่อจัดระบบการคัดกรอง การ

ติดตาม และการฟื้นฟูผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังรักษาหาย ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและลดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว โดยได้จัดทำแนวปฏิบัติการดูแลรักษาภาวะ Long COVID แต่ละกลุ่มอาการสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยและการจัดบริการในสถานบริการสุขภาพ (ตารางที่ 2) ซึ่งกรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต ราชวิทยาลัย และสมาคมวิชาชีพที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการจัดทำแนวปฏิบัติดังกล่าว ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดรายละเอียดการดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-19 หลังรักษาหาย (Post COVID syndrome) หรือภาวะ Long COVID สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ดังกล่าวได้ทางเว็บไซต์ <https://covid19.dms.go.th/>

**ตารางที่ 1** กลุ่มอาการและแนวปฏิบัติการดูแลรักษาอาการผิดปกติในระบบต่างๆ

| กลุ่มอาการในระบบต่างๆ              | อาการ                                                                             | การดูแลรักษา                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) กลุ่มอาการทั่วไปของร่างกาย      | อ่อนเพลีย อ่อนล้า<br>ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ                                | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาอาการผิดปกติต่อระบบทั่วไปของร่างกายในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19 |
| 2) กลุ่มอาการระบบหัวใจและหลอดเลือด | ใจสั่น<br>เจ็บหน้าอก<br>เหนื่อยเรื้อรัง                                           | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาอาการผิดปกติในระบบหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19 |
| 3) กลุ่มอาการระบบทางเดินหายใจ      | เหนื่อยง่าย<br>อ่อนเพลีย<br>ไอเรื้อรัง                                            | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาอาการผิดปกติในระบบทางเดินหายใจในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19      |
| 4) กลุ่มอาการทางระบบประสาท         | หลงลืม<br>อ่อนแรงเฉียบพลัน<br>ปวดศีรษะ<br>เวียนศีรษะ มึนศีรษะ<br>กล้ามเนื้อฝ่อลีบ | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาอาการทางระบบประสาทในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19                  |
| 5) กลุ่มอาการทางผิวหนังและเส้นผม   | ผมร่วง                                                                            | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาภาวะผมร่วงในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19                          |
| 6) กลุ่มอาการทางสุขภาพจิต          | วิตกกังวล<br>นอนไม่หลับ<br>ซึมเศร้า                                               | แนวปฏิบัติการดูแลรักษาภาวะสุขภาพจิตในผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19                       |

#### แนวทางการจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้ป่วย Long COVID

จากผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายในการจัดบริการให้กับผู้ป่วยโควิดหลังการรักษาหาย โดยผู้ป่วยสามารถประเมินอาการตัวเองที่ <https://longcovidcheckin.dms.go.th> และดูแลตนเองในเบื้องต้น ซึ่งอาการผิดปกติดังกล่าว ส่วนใหญ่หายได้เอง และหากมีอาการตามที่ได้อธิบายมาแล้วมากกว่า 3 เดือนตั้งแต่

ตรวจพบการติดเชื้อโควิด ผู้ป่วยสามารถเข้ารับการดูแลรักษาได้ตั้งแต่สถานบริการสุขภาพระดับหน่วยบริการปฐมภูมิ (Primary Care Unit) หรือหากไม่สะดวกในการเดินทางสามารถโทรปรึกษาในระบบ Telemedicine และหากยังคงมีอาการต่อเนื่องมากกว่า 2 เดือนขึ้นไปและกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยควรพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านหรือโรงพยาบาลที่เข้ารับการรักษาโควิดเพื่อพิจารณาการส่งต่อเพื่อพบแพทย์เฉพาะทางในแต่ละระบบที่มีอาการ โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการให้การดูแลตามภาพที่ 3 และ 4

```

graph TD
    A[COVID-19 Patient RT-PCR +ve] --> B[Pre D/C From Acute]
    B --> C[Screening / Self Assessment]
    C --> D[https://longcovidcheckin.dms.go.th]
    D --> E[Web Based]
    E --> F[DDx: Long COVID]
    F --> G[1st F/U]
    G --> H[1 mo.]
    H --> I[2nd F/U]
    I --> J[1 mo.]
    J --> K[Specialists]
    K --> L[Refer]
    L --> M[Severe]
    M --> N[D/C]
    N --> O[Guideline]
    O --> P[Health education]
    P --> Q[QR Code]
    Q --> R[https://covid19.dms.go.th]
  
```

The flowchart illustrates the management pathway for COVID-19 patients, specifically focusing on the transition from acute care to long-term management. It begins with a COVID-19 Patient (RT-PCR +ve) who is Pre D/C From Acute. The patient undergoes Screening / Self Assessment via a web-based platform (https://longcovidcheckin.dms.go.th). If the patient has Post COVID-19 symptoms, they receive Supportive treatment and a Self Assessment / HCW Assessment. If symptoms are Persistent (> 2 mo.), they undergo an HDC. The pathway then leads to a Web Based DDx: Long COVID assessment. If severe, they are referred to Specialists. If not severe, they follow a Guideline (Systemic, Cardiovascular, Pulmonary, Neurological, Psychological, Skin) and are followed up in 1 month. A QR code and a link (https://covid19.dms.go.th) are provided for further information.

ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่มีการผิดปกติเกิดขึ้นใหม่หรือต่อเนื่องภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 ตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันตรวจพบเชื้อ และมีอาการอยู่อย่างน้อย 2 เดือน

**Long COVID Clinic**

C = Continuum of care  
L = Literacy (Self health care) SOS ; self assess/observe/self care  
I = Information  
N = Need team  
I = Identify serious problems  
C = Communication & consult

ซักประวัติ + ตรวจร่างกาย

- ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Systemic)  
อ่อนเพลีย อ่อนล้า  
ปวดตามข้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตาบวมข้อ
- ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular)  
ใจสั่น  
เจ็บหน้าอก  
เหนื่อยเรื้อรัง
- ระบบทางเดินหายใจ (Pulmonary)  
เจ็บง่าย  
- อ่อนเพลีย  
- ไอเรื้อรัง
- ระบบผิวหนัง (Skin)  
ผื่นผื่น
- ระบบประสาท (Neurological)  
หลงลืม  
ปวดศีรษะ  
อ่อนแรงเฉพาะที่/เย็บพ่นลิ้น  
ก้าวเขยื้อนขา ปวดศีรษะ
- สุขภาพจิต  
สุขภาพจิต

1 แนวปฏิบัติการดูแลรักษากลุ่มอาการระบบต่างๆ

บุคลากรทุกระดับ  
เข้าถึงแนวปฏิบัติ  
เข้าถึงและใช้งานระบบข้อมูล  
เข้าถึงเครื่องมือสนับสนุนต่างๆ

การตรวจทางห้องปฏิบัติการและการตรวจเพิ่มเติมที่จำเป็น

การประเมิน/วินิจฉัย

การรักษา

การติดตามอาการผู้ป่วย

การส่งต่อ

เกณฑ์การจำหน่าย

8