



ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือ หลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Self-care Experiences of Teenagers with Post-Coronavirus 2019 Condition

ปณิตา จันทรา¹, สุรศักดิ์ ตรีนัย²

Panita Chanttra¹, Surasak Treenai²

¹นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹Student in Master of Nursing Science in Pediatric Nursing, Faculty of nursing, Chulalongkorn University

²Faculty of Nursing, Chulalongkorn University

Corresponding author: Surasak Treenai; Email: surasak.tr@chula.ac.th

Received: June 17, 2024 Revised: July 30, 2024 Accepted: October 30, 2024

บทคัดย่อ

อาการหลงเหลือจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนแบบแผนการดูแลสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิม การวิจัยเชิงคุณภาพแบบบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ให้ข้อมูลคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ คือ เป็นวัยรุ่นที่ได้รับทราบจากแพทย์ว่าเป็นผู้มีอาการหลงเหลือจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีอาการหลงเหลือๆ เป็นระยะเวลาตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัวอื่นๆ สนามการวิจัยคือ โรงพยาบาลสองแห่ง ณ จังหวัดอุบลราชธานี เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลแบบแก่นสาระไปพร้อมกับการเก็บข้อมูลจนเกิดความอิ่มตัวของข้อมูล รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 7 ราย ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ผลการศึกษานี้พบข้อสรุปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งนำไปสู่การจัดการกับอาการเรื้อรัง โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นหลัก ประเด็นแรกคือ “ชีวิตที่ต้องเผชิญกับผลพวงของโควิด-19” ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ประเด็นที่สองคือ “การค้นหาวิธีจัดการกับอาการเรื้อรัง” ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพ และการดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ข้อค้นพบนี้ช่วยให้พยาบาลมีความเข้าใจถึงประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งอาจเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งนำไปใช้ในการสร้างแนวทางการดูแลวัยรุ่นกลุ่มนี้ รวมทั้งการวิจัยในอนาคตต่อไป

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ; วัยรุ่น; อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



Self-care Experiences of Teenagers with Post-Coronavirus 2019 Condition

Panita Chantra¹, Surasak Treenai²

¹Student in Master of Nursing Science in Pediatric Nursing, Faculty of nursing, Chulalongkorn University

²Faculty of Nursing, Chulalongkorn University

Corresponding author: Surasak Treenai; Email: surasak.tr@chula.ac.th

Received: June 17, 2024 Revised: July 30, 2024 Accepted: October 30, 2024

Abstract

Post-infection illness caused by Coronavirus 2019 leads teenagers to change their health behaviors for staying healthy as previously. This descriptive qualitative research aimed to describe the self-care experiences of teenagers with post-coronavirus 2019 conditions. Participants were purposefully selected based on specific criteria: adolescents diagnosed by a physician as having post-coronavirus 2019 condition, experiencing these symptoms for at least four weeks, and having no other chronic illnesses. The research was conducted at two hospitals in Ubon Ratchathani Province. Data were collected through in-depth interviews and field notes, which were the primary tools used in this research. Thematic analysis was conducted concurrently with data collection until data saturation was reached, including a total of 7 participants, from February 2023 to May 2024. The study concluded that the self-care practices of adolescents who had been affected by the post-coronavirus 2019 condition evolved into chronic symptom management. The results were categorized into two main themes. The first theme, "Life facing the consequence of COVID-19," included subthemes of changes in life and impact on emotional and mental well-being. The second theme, "Finding ways to manage chronic symptoms," included subthemes of discovering health care methods and managing and coping with symptoms independently. These findings help pediatric nurses understand the specific self-care experiences of adolescents with post-coronavirus 2019 conditions. This evidence may be utilized to create nursing care guidelines for this group and provide insight for future research.

Keywords: self-care; teenager; post-coronavirus 2019 condition



ความเป็นมาและความสำคัญ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ que เริ่มระบาดทั่วโลกตั้งแต่ปลาย พ.ศ. 2562 ทำให้มีผู้ป่วยติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก เนื่องจากเป็นโรคที่มนุษย์ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงกว้างทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ และบริการสุขภาพ¹ แม้จะหายจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในระยะเฉียบพลัน แต่ผู้ป่วยประมาณหนึ่งในสามยังคงมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ อยู่ต่อไป² เด็กและวัยรุ่นคือกลุ่มประชากรที่พบว่าเกิดอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ³ เพราะเป็นกลุ่มประชากรที่มีโอกาสสัมผัสและติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการติดเชื้อที่บ้าน การอยู่ใกล้ชิดของเด็กวัยเดียวกัน รวมทั้งเป็นกลุ่มได้รับวัคซีนป้องกันล่าช้า โดยเฉพาะในช่วงการระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกแรก

อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Post-COVID-19 Condition)²⁻³ คือความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมีความผิดปกติอย่างน้อย 2 เดือนขึ้นไป ประกอบไปด้วยกลุ่มอาการผิดปกติทั่วไปของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ เหนื่อย อ่อนเพลีย กลุ่มอาการผิดปกติตามระบบต่างๆ เช่น เจ็บหน้าอก ผอมลง กลุ่มอาการผิดปกติด้านจิตสังคม เช่น มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า และกลุ่มอาการอื่นๆ เช่น นอนไม่หลับ กลุ่มอาการอักเสบหลายระบบ โดยอาการที่พบบ่อยที่สุดในวัยรุ่นคือ³⁻⁵ ความอ่อนเพลีย รองลงมาคืออาการปวดศีรษะ ซึ่งทั้งสองอาการนี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณภาพชีวิต วัยรุ่นที่มีอาการเหล่านี้มักประสบปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเรียนหรือกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีผลกระทบระยะยาวต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ในเด็กและวัยรุ่น พบว่าอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อโควิด-19 มีความชุกตั้งแต่ร้อยละ 4-66 โดยความชุกนี้แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับจำนวนเด็กและวัยรุ่นที่ศึกษา ระยะเวลาและรูปแบบการติดตามภายหลังหายจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในระยะเฉียบพลันที่แตกต่างกัน⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วัยรุ่นที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีโอกาสเกิดอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ และแสดงอาการผิดปกติมากกว่าเด็กวัยอื่น เนื่องจากปฏิกิริยาตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของวัยรุ่นต่อการติดเชื้อไวรัสที่รุนแรง⁶ เด็กที่มีอายุมากกว่า 12 ปีมีแนวโน้มที่จะแสดงอาการหลงเหลือมากและรุนแรงกว่าเด็กเล็ก⁷ ยิ่งไปกว่านั้นอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่ใช่อาการไม่สบายทั่วไป แต่กลับมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น เช่น อาการเจ็บหน้าอกในระดับเล็กน้อยถึงรุนแรง ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากอักเสบของกล้ามเนื้อหัวใจหลังจากติดเชื้อโดยอาการเจ็บหน้าอกเกิดขึ้นไม่เป็นเวลา ไม่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ทำให้วัยรุ่นที่มีอาการนี้มีกิจกรรมทางกายลดลง มีความวิตกกังวล กลัวว่าจะเกิดอาการเจ็บหน้าอกซ้ำและเป็นอันตรายต่อชีวิต ยังมีการรายงานว่าอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากความผิดปกติของวงจรการนอนหลับ ทำให้หลับยาก-ตื่น-นอนหลับอีกไม่ได้ คือความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายหลังติดเชื้อที่พบบ่อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนการเจริญเติบโตของวัยรุ่น^{3,6-7} อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงส่งผลกระทบต่อชีวิตของวัยรุ่น โดยแนวทางการรักษาในปัจจุบันเป็นเพียงการประคับประคองตามอาการและติดตามอาการเท่านั้น วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงเป็นกลุ่มที่ต้องการการดูแลต่อเนื่องที่เฉพาะเจาะจงกับความต้องการตามพัฒนาการและการดำเนินชีวิต⁸⁻⁹

การดูแลรักษาอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบันเน้นการรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น^{2,4} และส่งเสริมให้ผู้ที่มีอาการหลงเหลือดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นในประเทศไทยยังมีจำกัด การดูแลวัยรุ่นที่ประสบกับอาการเหล่านี้จึงต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตนเอง⁹⁻¹⁰ พร้อมกับการได้รับข้อมูลสนับสนุนเกี่ยวกับการหลงเหลือและคำแนะนำในการรักษาพยาบาล รวมถึงการค้นหาแหล่งสนับสนุนเพื่อการดูแลตนเอง



การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เฉพาะของบุคคล มิติของสังคม และบริบทที่เกี่ยวข้อง มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การศึกษาเชิงคุณภาพที่มาจากประสบการณ์ตรงของวัยรุ่นเองจึงเป็นกุญแจสำคัญในการถ่ายโอนข้อมูลไปสู่วัยรุ่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน อีกทั้งพยาบาลเด็กยังสามารถนำข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองจากประสบการณ์ของวัยรุ่นกลุ่มนี้ไปใช้ในการวางแผนการพยาบาลที่เฉพาะเจาะจง เพื่อให้การดูแลที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อบรรยายประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบรรยาย (descriptive qualitative) เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคม (social phenomena) ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เฉพาะของบุคคล มิติของสังคม และบริบทที่เกี่ยวข้อง¹¹ สนามการวิจัย คือ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ และโรงพยาบาล ๕๐ พรรษามหาชราลภกรณ ซึ่งให้การรักษาและติดตามอาการในผู้ป่วยที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ให้ข้อมูล คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปีที่ได้รับทราบจากแพทย์ว่าเป็นผู้มีอาการหลงเหลือจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีอาการหลงเหลือมาเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไป และไม่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตั้งแต่ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 - พฤษภาคม พ.ศ. 2567

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพิทักษ์สิทธิ และแนวทางการสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บข้อมูล ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้อง (คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาฯ/ COA No.237/65 และ COA No.246/66, คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์/CA code 104/2565 และ CA code 111/2566, เอกสารรับรองโครงการวิจัย โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี เลขที่ SSJ.UB2565-176/เลขที่ SSJ.UB2567-6) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามหลักพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลตามหลักจริยธรรมการวิจัยทุกขั้นตอน

กระบวนการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย 1) ผู้วิจัยที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคโควิด-19 และการวิจัยเชิงคุณภาพ 2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 2.1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาการที่พบ สถานที่รักษา และการติดตามการรักษา 2.2) แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ได้พัฒนาผ่านกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างละเอียด เพื่อกำหนดขอบเขตการวิจัยที่ชัดเจน จากนั้นนำข้อคำถามที่ได้ไปทดสอบการสัมภาษณ์กับวัยรุ่น 3 คนเพื่อตรวจสอบถึงความเข้าใจในประเด็นคำถาม และสามารถสะท้อนคำตอบได้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย และผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนจัดทำเป็นผังแนวทางการสัมภาษณ์ที่เป็นระบบ ประกอบด้วยคำถามหลักคือ “ช่วยเล่าถึงช่วงหลังจากที่รักษาหายจากการติดเชื้อโควิด-19 หลังจากนั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง เป็นอย่างไร” ข้อคำถามหลักทั้งสองข้อนี้เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างอิสระ ผู้วิจัยฟังสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าอย่างตั้งใจโดยไม่ขัดจังหวะเพื่อ



ไม่ให้เกิดการถามนำไปปรากฏข้อมูลที่ต้องการ¹¹ จากนั้นใช้คำถามแบบเจาะประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมว่าอาการต่าง ๆ ที่ทำให้ห้องไม่สบายที่เกิดขึ้นหลังจากหายจากการติดเชื้อโควิด-19 เป็นอย่างไรบ้าง” “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมว่าระหว่างที่เกิดอาการไม่สบายเหล่านั้นขึ้น น้องดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง” 2.3) เครื่องบันทึกเสียง 2.4) แบบบันทึกภาคสนาม

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและการสัมภาษณ์ ขออนุญาตบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียง ดำเนินการสัมภาษณ์โดยมีผู้ปกครองอยู่ตลอดขั้นตอนการสัมภาษณ์ ในสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครองสะดวก ได้แก่ ร้านกาแฟใกล้บ้าน ร้านกาแฟหน้าโรงเรียน และร้านกาแฟใกล้ที่เรียนพิเศษ ใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที ผู้ให้ข้อมูล 5 รายได้รับการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง และผู้ให้ข้อมูลอีก 2 ราย มีการนัดสัมภาษณ์ซ้ำครั้งที่ 2 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประเด็นชัดเจน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ โดยใช้คำถามหลัก คำถามรอง และคำถามเจาะประเด็น ใช้เทคนิคการทวนความ สะท้อนข้อมูล สรุปความเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากขึ้น ทั้งนี้ตลอดการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยังจดบันทึกภาคสนามเพื่อบันทึกรายละเอียดของการสัมภาษณ์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ เช่น สีหน้าท่าทางของผู้ให้ข้อมูล ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสนามวิจัยของผู้วิจัย เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์จึงกล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างข้อสรุปด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระไปพร้อมกับการเก็บข้อมูล โดยเริ่มจากการถอดบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแบบคำต่อคำ อ่านบทสัมภาษณ์พร้อมกับอ่านบันทึกภาคสนามจนเกิดความเข้าใจและเข้าถึงข้อมูล (intuition) ระบุนิยามสำคัญจากบทสัมภาษณ์และให้รหัส จากนั้นทำการจัดกลุ่มข้อมูลที่คล้ายกันเข้าด้วยกันเพื่อสร้างแก่นสาระ ทำการตรวจสอบแก่นสาระที่สร้างขึ้นมาว่ามีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ และสรุปผลการวิเคราะห์เป็นประเด็น โดยอธิบายและยกตัวอย่างข้อมูลที่สอดคล้องกับแก่นสาระที่ได้สร้างขึ้นมา เมื่อสัมภาษณ์จนจำนวนผู้ให้ข้อมูล 7 ราย พบว่า เกิดการอิ่มตัวของข้อมูล คือ ข้อมูลที่ได้รับเริ่มมีการซ้ำกัน ไม่มีข้อมูลใหม่ที่สำคัญเกิดขึ้นในการสัมภาษณ์ คำตอบของผู้ให้ข้อมูลเริ่มคล้ายคลึงกันมากขึ้น จึงยุติการเก็บข้อมูล

ความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อสรุปจากการวิจัยนี้มาจากการวิจัยเชิงคุณภาพที่ตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ทำให้เข้าถึงข้อมูลที่มีคุณค่า ข้อสรุปได้รับการยืนยันผ่านคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลัก และตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (credibility) โดยใช้วิธีตรวจสอบสามเส้า (triangulation) รวมถึงบทสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา การวิจัยยังให้ความสำคัญกับการนำข้อมูลไปใช้ (transferability) โดยอธิบายบริบทและกระบวนการเก็บข้อมูลเพื่อให้ผู้อ่านนำผลการวิจัยไปปรับใช้ได้ ความคงที่ (dependability) ได้รับการประเมินผ่านการตรวจสอบและทบทวนกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่อง การยืนยันข้อมูล (confirmability) ได้รับการสนับสนุนด้วยบันทึกภาคสนามและข้อมูลดิบที่ชัดเจน ทำให้ข้อสรุปจากการวิจัยนี้มีความเชื่อถือได้ (trustworthiness)¹²



ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี (mean=15.7) จำนวนทั้งสิ้น 7 ราย เป็นเพศหญิง 4 ราย และเพศชาย 3 ราย การดูแลรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เกิดขึ้นในช่วงเดือนเมษายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 ณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ และโรงพยาบาล ๕๐ พรรษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ทุกรายไม่มีโรคประจำตัวและได้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19 ของ Pfizer จำนวน 1 เข็ม 2 ราย จำนวน 3 เข็ม 5 ราย ผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบจากแพทย์ว่ามีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Post-Coronavirus 2019 Condition) อาการผิดปกติทั่วไปของร่างกายเป็นอาการเด่นๆ ทั้งหมด 9 อาการ คือ เหนื่อยอ่อนเพลีย ไอเรื้อรัง ไอเรื้อรังร่วมกับมีเสมหะ ไอเรื้อรังร่วมกับอาการเจ็บคอ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ผื่น ล้นไม่รับรส กลืนลำบาก พบมากที่สุดคือ อาการเหนื่อยอ่อนเพลีย อาการที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลักทุกราย คือ เหนื่อยอ่อนเพลีย ไอเรื้อรัง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะบ่อย ไม่มีแรง ผู้ให้ข้อมูลหลักเพศหญิง 1 รายมีอาการล้นไม่รับรส อาการผิดปกติด้านจิตสังคมเป็นอาการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวถึงไม่ชัดเจนแต่ทุก ๆ รายแสดงออกถึงความวิตกกังวล ส่วนในกลุ่มอาการอื่นๆ ที่พบคือ ผู้ให้ข้อมูลหลักเพศชายมีกลุ่มอาการอักเสบหลายระบบ 1 ราย อีก 1 รายเป็นชายมีอาการกลืนลำบาก เดือน เมษายน 2567 ผู้ให้ข้อมูลหลัก 6 รายมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ ทุเลาลง มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 1 รายยังคงได้รับการดูแลอาการหลงเหลือจากแพทย์

ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลการศึกษาพบข้อสรุปเป็น 2 ประเด็นหลักคือ 1) ชีวิตที่ต้องเผชิญกับผลพวงของโควิด-19 ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ 1.1) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และ 1.2) ผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ 2) การค้นหาวิธีจัดการกับอาการเรื้อรัง ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ 2.1) การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพ และ 2.2) การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

1. ชีวิตที่ต้องเผชิญกับผลพวงของโควิด-19

แม้ว่าหายจากการติดเชื้อโควิด-19 แล้ว แต่วัยรุ่นทุกรายยังคงต้องอยู่กับอาการหลงเหลือที่เป็นผลพวงของโควิด-19 อาการหลงเหลือ ซึ่งส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวัน การฟื้นตัวจาก อาการหลงเหลือ เป็นไปได้ยาก เพราะความอ่อนแอ ร่างกาย การเผชิญกับความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจจากอาการหลงเหลือภายหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึงการรับรู้ว่าคุณภาพของตน ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือผลพวงของโควิด-19 ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความท้าทายในชีวิต และต้องมีการรับมือกับความรู้สึกทางอารมณ์ และจิตใจ แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย คือ 1.1) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และ 1.2) ผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ

1.1) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นการรับรู้ว่าหลังจากการป่วยด้วยโควิด-19 ร่างกายของวัยรุ่นยังไม่แข็งแรงเหมือนเดิม พวกเขา รู้สึกเหมือนยังป่วยอยู่ตลอดเวลา สุขภาพโดยรวมที่ไม่สมบูรณ์นี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตระหนักว่าเป็นความเปลี่ยนแปลง เวลาลงมือทำอะไร การฟื้นตัวจากกิจกรรมต่างๆ ต้องใช้เวลามากขึ้น และการทำกิจกรรมที่เคยทำได้ง่ายกลับกลายเป็นเรื่องที่ยากมากขึ้น เป็นความท้าทายในชีวิตที่เกิดขึ้น ดังที่วัยรุ่นมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กล่าวไว้

“มีเหนื่อยง่ายขึ้นค่ะ เพราะเล่นกีฬา ก็รู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้น ...ตอนที่ยังไม่เป็นหนูเล่นมันก็ปกติมันก็ได้เหนื่อยอะไรขนาดนี้ พอเป็นโควิด แล้วหายมันก็จะเหนื่อยง่ายมาก แบบเหนื่อยมาก ๆ ค่ะ หายใจลำบากด้วย” (P2)

“เวลาเดินขึ้นบันไดก็รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ...เวลาขึ้นบันไดชั้น 2 ก็จะปกติก็จะเดินเฉย ๆ แต่ตอนนี้รู้สึกเหนื่อยกว่าเดินไม่กี่ขั้นก็เหนื่อยแล้วค่ะ” (P5)



“อยู่ๆ วันนั้นมันเป็นวันที่ต้องเดินไปเรียนห้องวิทยาศาสตร์ แล้วตีกับอีกตึก มันหำกันพอสมควรอยู่แล้ว มันต้องขึ้นลงบันไดเยอะมาก แล้วพอเดินไปเรื่อย ๆ แล้วพอจะขึ้นบันไดอันสุดท้ายเนาะ ที่ต้องขึ้นไปห้องวิทย์ จะเป็นลมเลย แล้วก็รู้สึกหัวใจเต้นแรงมาก ...ล้มครับ แล้วก็ร้องไห้” (P6)

วัยรุ่นที่เคยเป็นคนแข็งแรงยังรู้สึกว่าร่างกายอ่อนแอลง เขามักป่วยง่าย ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งกล่าวว่า

“มันเป็นไข้เร็วค่ะ มันเหมือนเป็นไข้เป็นหวัดเร็ว ...จากปกติเป็นคนแข็งแรง เป็นไขยาก เป็นหวัดยาก อย่างนี้ค่ะ แต่พอหลังเป็นมา นาน ๆ อาทิตย์หนึ่งก็ไข้ครั้งหนึ่ง” (P1)

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต แม้จะตรวจไม่พบการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้ว แต่มักพบกับอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อยังคงอยู่ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างยาวนาน โดยวัยรุ่นต้องใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับการรับรู้ร่างกายของตนเองเปลี่ยนแปลงไป โดยอาการหอบเหนื่อยเป็นหนึ่งในอาการที่พบบ่อย ทำให้กิจกรรมที่เคยทำได้ง่ายกลายเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือแม้แต่การเดินขึ้นบันได ก็ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า เหนื่อยอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ทำให้บางรายการรับรู้ร่างกายของวัยรุ่นยังไม่แข็งแรงเช่นเดิม

1.2) ผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ

อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อร่างกาย แต่ยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ความรู้สึกหงุดหงิด มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงทันทีทันใดจากอารมณ์ดีกลายเป็นความรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างทันทีทันใดคือสิ่งที่วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พูดถึง

“รู้สึกหงุดหงิดครับ เพราะว่ามันคุมไม่ค่อยได้...มันเป็นความรู้สึกแบบเกิดอะไรขึ้น ไม่เหมือนเดิม รำคาญไปหมด ทำให้เราต้องมายุ่งยากกับอาการที่ไม่ได้อยากให้เกิด”(P7)

“ช่วงที่มีอาการป่วยพอผมจะไม่ค่อยยุ่ง เพราะว่าอาการป่วย คนที่มีอาการป่วยอารมณ์จะขึ้นลงแปลก ๆ...คือใครพูดผิดใจ จะโมโหเลยอะไรแบบนี้...ก็หงุดหงิด ก็มีออกจากห้อง...ช่วงนี้เป็นอะไรก็ไม่รู้เหมือนผีเข้าผีออก” (P5)

ความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นหลากหลายจากความไม่เข้าใจว่าทำไมอาการไม่ปกติจึงเกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดังเช่นวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พูดว่า

“ด่ากันค่ะ แบบหนูบอก ยายอย่าเพิ่งถาม ยายก็จะบอก เป็นหยัง!! เสียงดัง..ยายก็บ่น ๆ ไม่ดูแลตัวเอง ไม่ให้ซ่อม ไม่ต้องไปเป็นหมอนักก็พา เราก็กินหงุดหงิด เสียงดังใส่กัน ...โกรธยาย ไม่พูดกันค่ะ”(P1)

การรับมือกับความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลง วัยรุ่นมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทำโดยระบายความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจเหล่านั้นออกมา และให้ความหมายความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงเป็นความทุกข์ ดังตัวอย่างคำพูดของวัยรุ่น

“เวลาเป็นมันทรมาน ...เหนื่อยมาก เหมือนจะขาดใจ ทรมาน...มันเหนื่อย มันหอบค่ะ มันทรมานตัวเอง มันหายใจไม่ออก บางครั้งก็แบบ...ขอโทษนะค่ะ.. มันแบบมันเหมือนคนกำลังจะตาย...เวลาเป็นมันทรมานมากจริง ๆ” (P1)

“มันเหมือนมันกินเราไปครึ่งครึ่งตัวแล้วหรือเปล่า มันไม่ไหวแล้วมันเหมือนจะยอมแพ้แล้ว ทรมานอะไรประมาณนี้ครับ” (P5)

การรับมือกับอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ทำให้ เกิดความรู้สึกภายในจิตใจคือการรับมือด้วยการปิดกั้นอาการ พยายามทำตัวให้เป็นปกติ ดังที่วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กล่าวว่า

“...ยิ่งเราเหมือนเหนื่อย ๆ ไม่มีแรง ปวดหัวเพื่อนก็จะยิ่งกลัวติด ก็ต้องพยายามปกติ”(P1)

“โอเคค่อย ๆ เอา...ปิดปากแล้วก็โอ โอบปิดปากลดเสียงลง...(เพื่อน) จิกตาเลยคะ” (P2)



“ก็พยายามควบคุม พอหยุดหัดเวลาเหนื่อยๆ ก็จะเจ็บก่อน คุณไม่ให้ยากตำคนมาถาม” (P1)

ผลกระทบต่อความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ จากการต้องอยู่กับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและไม่แน่นอนทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ และอาจมีปัญหากับการควบคุมตนเองในการแสดงออกต่อคนรอบข้าง ในขณะที่การกลับไปโรงเรียนและเข้าสังคมก็เต็มไปด้วยความยากลำบาก บางคนจึงเลือกที่จะปกปิดอาการของตนเพื่อไม่ให้เกิดกระทบกับการเรียนและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การต้องรับมือในการปรับตัว ร่วมกับเผชิญชีวิตที่มีข้อจำกัดนับเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ที่วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งผลพวงจากไวรัสโคโรนา 2019 ทั้งสิ้น

2. ค้นหาวิธีจัดการกับอาการเรื้อรัง

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับอาการหลงเหลือที่เป็นผลพวงหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ยังคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่รู้ว่าจะอาการจะทุเลา หรือสิ้นสุดเมื่อใด วัยรุ่นจึงพยายามค้นหาวิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อบรรเทาอาการและฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงดังเดิม โดย ค้นหาวิธีจัดการกับอาการเรื้อรัง และการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย คือ 2.1) การแสวงหาวิธีดูแลสุขภาพ และ 2.2) การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

2.1) การแสวงหาวิธีดูแลสุขภาพ

เมื่อต้องเผชิญกับอาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่แน่นอน วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้ที่หาวิธีจัดการกับอาการเรื้อรังเพื่อจะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและค้นหาวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับอาการที่เกิดขึ้น เพื่อประคับประคองสุขภาพและหวังว่าจะมีอาการดีขึ้นได้ ซึ่งการค้นหาวิธีการต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นกลุ่มนี้ทำ เพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสุขภาพของตนและนำไปสู่การจัดการกับอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้น การค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์โรงพยาบาล เป็นช่องทางแรกที่วัยรุ่นใช้เพื่อทำความเข้าใจอาการของตนและมองหาวิธีการรักษา หรือปฏิบัติตัวให้อาการที่เป็นอยู่ดีขึ้น จากคำกล่าว

“ดูในข่าวก็มีในทีวี แบบเป็นเหมือนลองโควิด แต่รุนแรงกว่ามั๊ย มีต่อมาจากโควิด บางคนก็เป็นบางคนก็ไม่เป็น” (P4)

นอกจากนี้ยังมีการค้นหาข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ที่มีการมาแบ่งปันอาการจากหลากหลายคนที่พบเจอปัญหาสุขภาพภายหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากคำกล่าว

“Google ครับ ...เว็บแรกครับ...น่าจะมาจากโรงพยาบาลครับ แล้วก็ชื่อ Pantip ครับ...มาแชร์อาการกันครับ พวกข้อมูลลองโควิด โรคโควิด”(P5)

“ก็มีเล่นตีกีฬาที่มีคนมาเล่าว่าแบบนี้คือลองโควิด ดูแลตัวเองให้ระวังเผื่อเป็นแรง...บางที่เขาก็เอารูปในเว็บมาแล้ว เข้าใจขึ้น...เพราะเขาอธิบาย อ่านเองบางทีฟัง น่าเบื่อด้วย” (P1)

การมีคนใกล้ชิดคอยให้การสนับสนุนและดูแลก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญ การพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อน ครู ญาติพี่น้อง หรือคนที่เคยมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองง่ายๆ จากประสบการณ์จริง รวมถึงได้รับกำลังใจและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ จากคำกล่าว

“ก็ถามยายค่ะ ยายเป็น อสม...ยายบอกค่ะ บอกทุกวันให้ระวัง อย่าไปเที่ยวเล่น ใส่หน้ากากอนามัยด้วย พูดทุกวัน” (P1)

“ตอนหนู search พ่อแม่ก็จะพูดเหมือนกันค่ะ ว่าอันนี้นั่นก็ใช้ได้อยู่นะ...แล้วก็ไปถามแม่ว่าอันนี้ใช้ได้จริงไหม แม่ก็เลยบอกว่าใช่...แม่หนูบอกให้ไปซื้อ บอกว่าเนี่ยยามะขามป้อมเนี่ยไปซื้อมา...หนูเลือกก็เลือกตามแม่แหละค่ะ แม่บอกว่ายี่ห้อนี้ไม่ค่อยดีไปกินยี่ห้ออื่นมันเย็นกว่าอะไรแบบนี้ค่ะหนูก็เลยซื้อตามแม่” (P2)

“ก็มีพวกเพื่อนของแม่ค่ะแนะนำมาว่าให้ทำแบบนี้แบบนี้...เป็นคนที่เคยติดค่ะ เขาก็บอกว่าให้ดูแลตัวเองแบบนี้



นะกินน้ำเยอะๆ แบบนี้ค่ะ...ค่ะ เขาก็บอกว่าให้กินน้ำเปล่าเยอะๆ แล้วก็กินน้ำซิงค์เขาบอก” (P3)

“เดินแล้วเหนื่อยๆ ไม่อยากลุกเดิน แต่ต้องเดินก็พอบอกว่าให้เดินเยอะๆ อะครับ เพราะว่าตอนนั้นผมเดินได้ประมาณแค่ 3-4 นาที ผมก็เหนื่อยแล้วอะครับ...พอกับแม่บอกว่าให้ออกกำลังกายเยอะๆ แต่เบาๆ ครับ” (P4)

“พอกับพี่สาวของม้าเขามีอาการเดียวกันเขาก็แบบคิดว่าน่าจะเป็นอาการลองโควิดเหมือนกันก็เลยรู้สึกว่าย่อเราเป็นลองโควิด ...เพื่อนก็ให้คำแนะนำว่าให้สูดอะไรแบบนี้แล้วแบบเหมือนว่า น่าจะให้อยู่ด้วยกันไปนานๆ พยายามสูดๆ เพื่อที่จะได้ไปเรียนต่อมหาวิทยาลัย ก็ขอให้อยู่ด้วยกัน...มีเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งแนะนำให้ไปกินน้ำซิงค์อย่างเดียวเลยครับ” (P5)

“มีปรีกษาอยู่ครับ ปรีกษาที่ครับเป็นลูกพี่ลูกน้องครับ ...เพราะว่าผมสนิทด้วยครับแล้วรู้สึกว่าย่อได้...แนะนำว่าก็กินยาแล้วก็กินน้ำเยอะๆ พักผ่อนให้เพียงพอครับ” (P7)

การพบปะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือแพทย์เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นได้รับการยืนยันว่าอาการที่เป็นอยู่นั้นเกิดจากอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือที่เรียกว่า “ลองโควิด” โดยเฉพาะในรายที่มีอาการรุนแรง จำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาเพิ่มเติม เช่นการเอกซเรย์ทรวงอก การตรวจเลือด และการนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล สำหรับวัยรุ่นที่มีอาการไม่รุนแรงมาก อาจเลือกไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หรือศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อติดตามอาการและขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเอง จากตัวอย่างคำกล่าวของวัยรุ่น

“พอตีไปตามที่หมอนัดให้ไปดูอาการอีกครั้งหนึ่ง หมอนัดไปเอกซเรย์” (P1)

“ไปค่ะไปหาหมอที่อนามัยนี้แหละค่ะ หมอบอกว่าอาจจะเป็นอาการของลองโควิด แล้วก็ให้ยามากินค่ะ ... (แพทย์แนะนำลดอาการไอ) ให้ดื่มน้ำค่ะให้ดื่มน้ำเยอะๆ” (P2)

การแสวงหาวิธีดูแลสุขภาพเริ่มจากการค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์โรงพยาบาล และสื่อสังคมออนไลน์ เป็นช่องทางแรกที่วัยรุ่นใช้เพื่อทำความเข้าใจอาการของตนและมองหาวิธีการรักษา หรือปฏิบัติตัวให้อาการที่เป็นอยู่ดีขึ้น ในกรณีที่มีอาการรุนแรง วัยรุ่นบางคนต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดและรับการรักษาที่เหมาะสม ขณะที่บางคนที่มีอาการไม่มากนักอาจเลือกปรึกษาแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อติดตามอาการและขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเอง การมีคนใกล้ชิดคอยให้การสนับสนุนและดูแลก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้

2.2) การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเองคือการทำสิ่งที่ดีเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพราะบางครั้งอาจจะเลย หรือไม่ค่อยใส่ใจสุขภาพของตัวเองเท่าที่ควร วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีการดูแลตัวเองตามอาการที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร เพื่อปรับเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งวัยรุ่นพยายามปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อซ้ำ เช่น สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด และออกกำลังกายเบาๆ เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย จากคำกล่าว

“หนูใส่ทุวันก่อนออกจากบ้าน ...ถ้ามีคนอื่นมาด้วยหนูก็จะใส่ค่ะ ป้องกันด้วยค่ะแล้วก็เก็บทรงด้วยค่ะ” (P2)

“ก็ใส่แมสค่ะ ล้างมือ...ก็ดูแลตัวเองค่ะ เช่น แบบนอนเยอะๆ นอนไวๆ ค่ะก็ดีขึ้นอยู่ที่ไม่เหนื่อยมากสัก 4 ทุ่ม 3 ทุ่มครึ่งหนุกนอนแล้ว เร็วกว่าแต่ก่อนค่ะ” (P3)

“ก็ประมาณนี้ครับ ใส่แมส ล้างมือ แล้วผมก็ไม่ค่อยได้ออกไปเจอใครด้วยครับ...แล้วก็ช่วงเย็นๆ ผมก็ไปเดินออกกำลังกาย...ผมก็พยายามเดินไปเรื่อย ๆ จนมันหายกลับมาเป็นปกติครับ” (P4)

“มีระมัดระวังขึ้นแล้วก็ใส่แมส ไปโรงเรียนทุกวัน ถ้าเสาร์ อาทิตย์ไม่มีเรียนพิเศษก็อยู่ในบ้าน”(P5)

นอกจากนี้วัยรุ่นยังดูแลตนเองตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น การนั่งพักเมื่อรู้สึกเหนื่อย การดื่มน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการไอ เป็นต้น จากคำกล่าว

“(แล้วตอนที่หนูเหนื่อยเดินขึ้นบันไดได้ไม่กี่ชั้นหนูทำยังงี้)..ก็หยุดเดินพักให้มันหายคะแล้วก็เดินต่อ...ก็ค่อยๆเดินคะเดินเกาะราวขึ้นไป...หนูก็จะนั่งพักก่อนให้หายเหนื่อยแล้วก็กินน้ำคะจะไปนั่งพักตากพัดลม” (P3)

“หลังจากที่หายคะ...มันเจ็บคอมากเลยคะมันต้องจืดสเปรย์พ่นคออะคะ ขนาดจืดสเปรย์พ่นคอมันก็ยังไม่ช่วยอะคะ มันต้องแบบประคองยาไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายก็นานอยู่พอสมควรคะ...มันเหมือนมันเป็นสเปรย์จืดคอทั่วไปอะคะสเปรย์เพิ่มความชุ่มชื้น...(เมื่อไอ) ก็ต้องพยายามกินน้ำให้เยอะ ๆ คะ...ก็ก่อนออกจากบ้านตอนเช้า ๆ ก็จะกินน้ำร้อนคะอยู่ที่โรงเรียนก็จะกินน้ำเปล่าหลีกเลี่ยงน้ำเย็นคะ น้ำเปล่าอุณหภูมิปกติมันแหละคะ” (P6)

วัยรุ่นต้องอาศัยการหักห้ามใจในการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แม้ว่าบางครั้งจะต้องฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่ชอบก็ตาม จากคำกล่าว “ตัวหนูเองมีวินัยในการพยายามเลี่ยงกินน้ำเย็นคะแล้วก็ พยายามไม่ไปที่ที่แบบคนเยอะ ๆ พยายามหลีกเลี่ยงพยายามใส่แมส พยายามฉีดแอลกอฮอล์เป็นประจำคะ” (P6)

“แล้วก็ไม่กินของทอดเยอะ ปกติจะกินของทอดแบบสุด ๆ...(ไก่ทอด) ถ้าหนูงดมันก็ไม่เป็นคะแต่ถ้าหนูกินมันก็จะเริ่มไอแล้ว...พวกที่มีเครื่องเยอะ ๆ คะหนูทำให้ระคายคอ ไอ...ก็พยายามห้ามใจ” (P2)

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4 สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้าและอยากพักผ่อนมากกว่าปกติ ก็ต้องหักห้ามใจไม่ให้นอนมากเกินไปจนเกียจคร้าน และพยายามลุกขึ้นมาเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี อาการส่วนอื่น เช่น เจ็บคอ หรือไม่รับรสอาหาร อาจทำให้การรับประทานอาหารเป็นเรื่องยากลำบาก แต่วัยรุ่นก็ต้องฝืนใจกินอาหารที่เพื่อให้ร่างกายมีพลังในการฟื้นฟู ดังตัวอย่างคำกล่าว

“เจ็บคอแต่ก็พยายามกินข้าวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงคะ...ตอนที่แบบทานอะไรบางอย่างเข้าไปหนูก็ต้องระวังหนูก็กลัวว่าแบบเวลากินมันไออาจจะมีการเจ็บก็เลยกลัวแต่ก็พยายามกินอยู่คะ” (P6)

อีกสิ่งสำคัญที่เป็นวิธีการดูแลสุขภาพ คือ การเติมพลังใจให้กับตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีกำลังใจในการสู้กับความเจ็บป่วย การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในแต่ละวัน จากคำกล่าว “บอกตัวเองให้สู้เดี่ยวงานค้างเดี่ยวเรียนไม่ทันก็ไป ๆ ทุกเช้า” (P1)

“ถ้าเรื่องเรียน คิดในหัวอย่างเดียวว่าเราอยากสอบเข้าโรงเรียนนี้นะแล้วก็ต้องมีความพยายามขึ้นหน่อย เพลี่ยแค่นั้นก็ไปโรงเรียน” (P5)

“แม้จะยังมีอาการอยู่คะ ก็อาจจะเป็นเพราะว่า ถ้ามันไม่เรียนอะคะ มันก็ม.3 แล้วมันก็ต้องมีความรับผิดชอบเราต้องไปต่อม.4 หนูก็เลยคิดว่ายังงี้เราต้องเรียนเอาเกรดของเทอม อะคะไปยืนอยู่ดีแล้วก็ต้องพยายามแบบเรียนให้ได้ดีที่สุด” (P6)

“ก็ฝืนไปกับก็มีไม่ไปครับ ...แบบว่าต้องไปเรียนครับ ถ้าไม่ไปก็ตามเพื่อนไม่ทันแล้วก็ต้องกลับมาเรียนใหม่อีก” (P7)

การสร้างความหวังว่าอาการจะต้องดีขึ้น ล้วนเป็นวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีแรงผลักดันที่จะดูแลสุขภาพตนเองต่อไป และก้าวผ่านช่วงเวลาท้าทายในชีวิตนี้ได้

การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยวัยรุ่นพยายามดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อซ้ำ เช่น สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด และออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย นอกจากนี้ วัยรุ่นยังดูแลตนเองตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น การนั่งพักเมื่อรู้สึกเหนื่อย การดื่มน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการไอ เป็นต้น วัยรุ่นต้องอาศัยการมีวินัยในการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แม้ว่าบางครั้งจะต้องฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่ชอบก็ตาม ทั้งนี้ยังพบว่าการเติมพลังใจให้กับตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่น



รุ่นมีกำลังใจในการสู้กับความเจ็บป่วย การตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวัน การสร้างความหวังว่าอาการจะต้องดีขึ้น ล้วนเป็นวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีแรงผลักดันที่จะดูแลสุขภาพตนเอง และก้าวผ่านช่วงเวลาท้าทายในชีวิตนี้ได้

อภิปรายผล

ผลการวิจัยนี้พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีลักษณะเป็นการดูแลตนเองแบบทั่วไป ที่ชี้ให้เห็นถึงความพยายามของวัยรุ่นในการปรับตัวและจัดการกับอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ซึ่งนำไปสู่การจัดการกับอาการเรื้อรัง การดูแลตนเองแบบทั่วไปนี้ เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีความสามารถ และใช้ความพยายามในการจัดการกับสุขภาพตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป⁸

การดูแลตนเองแบบทั่วไป ประกอบด้วย การดูแลร่างกาย การจัดการอาการ การดูแลด้านจิตใจและอารมณ์ และการค้นหาข้อมูลและการสนับสนุน นอกจากนี้ การดูแลอาการที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เช่น การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ การดื่มน้ำอุ่น และการใช้สเปรย์พ่นคอ เป็นวิธีการที่วัยรุ่นใช้เพื่อจัดการกับอาการหลงเหลือ ซึ่งสอดคล้องกับการดูแลตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในการศึกษาอื่น ๆ⁵ นอกจากนี้ การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเบา ๆ และการพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นวิธีการที่วัยรุ่นใช้เพื่อฟื้นฟูร่างกายจากอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ¹⁰ การดูแลสุขภาพตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจเชื่อมโยงไปสู่การประยุกต์แนวคิดทางการพยาบาลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมาใช้บูรณาการในการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วยกลุ่มนี้เพื่อส่งเสริมศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเป็นองค์รวม

การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เผชิญกับความท้าทายทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิตจากผลพวงของการติดเชื้อ คืออาการผิดปกติในรูปแบบต่าง ๆ ที่ทำให้วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อทุกคนแสดงถึงความวิตกกังวล นอกจากนี้ วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชืวยังระบุว่า มีอารมณ์หงุดหงิดและเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด โดยวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อมีการรับมือกับความรู้สึกร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่ยังไม่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นทุกรายในการศึกษาวิจัยนี้พูดแสดงถึงความรู้สึกทุกขใจ ทรมานจากอาการ และส่วนใหญ่ปกปิดไม่บอกใครว่าตนเองมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ ซึ่งอาจเป็นวิธีการรับมือที่ไม่เหมาะสม¹⁴ ดังนั้นการให้การสนับสนุนทางสังคม การดูแลที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้ที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ โดยเฉพาะวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและจำเป็น^{3,5-6} การดูแลสุขภาพตนเองจึงมีความสำคัญที่วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อต้องปฏิบัติ ควบคู่ไปกับการได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์และครอบครัว เพื่อให้สามารถมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

ปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 แสดงให้เห็นว่า แม้โรคนี้จากกลาย เป็นโรคประจำถิ่น แต่ “อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ” ยังคงมีอยู่และส่งผลกระทบต่อบุคคล โดยเฉพาะในวัยรุ่น^{2,13} อาการหลงเหลือหลังติดเชื้อส่งผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพชีวิต¹⁴ ผลกระทบทางจิตใจ เช่น ความรู้สึกทุกข์ทรมาน หงุดหงิด และอารมณ์แปรปรวน หากเกียวยาวนานต่อเนื่อง อาจส่งผลกระทบในระยะยาวได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าในผู้ป่วยหลังติดเชื้ออยู่ในระดับสูง¹⁵ วัยรุ่นพยายามอย่างมากในการค้นหา



วิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อบรรเทาอาการและฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงการปรับตัวเพื่อจัดการกับภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังนี้ ซึ่งสะท้อนถึงความพยายามของวัยรุ่นในการจัดการอาการด้วยตนเองตามแนวคิดการจัดการตนเอง (self-management) ในด้านการดูแลตนเอง^{15,16}

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพที่เป็นการศึกษาจากวัยรุ่นเฉพาะกลุ่มในจังหวัดอุบลราชธานี ดังนั้นผลการวิจัยอาจจะไม่สามารถอ้างอิงในกลุ่มประชากรวัยรุ่นอื่นๆ ที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงบริบทการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ในแต่ละพื้นที่ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลที่ได้ช่วยให้พยาบาลเด็กเข้าใจประสบการณ์และความท้าทายที่วัยรุ่นกลุ่มนี้ต้องเผชิญ สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการประเมินทางการพยาบาล (nursing assessment) วัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใช้เป็นส่วนหนึ่งในวางแผนการดูแลวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือติดเชื้อ โดยเฉพาะการสนับสนุนทางอารมณ์แก่วัยรุ่น การให้คำแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพและการจัดการอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อที่เหมาะสม

2. ควรให้การสนับสนุนทางสังคมสำหรับวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเหมาะสม เช่น การสร้างกลุ่มออนไลน์เพื่อให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัยรุ่นที่มีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มนี้รู้สึกว่ามีประโยชน์กับผลพวงของโควิด-19 ได้ดีขึ้น

References

1. Naik R, Avula S, Palleti SK, Gummadi J, Ramachandran R, Chandramohan D, et al. From emergence to endemicity: a comprehensive review of COVID-19. [Internet]. 2023 [cited 10 April 2024]. Available from: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/195526/20231031-10690-q1ysfw.pdf
2. Soriano JB, Murthy S, Marshall JC, Relan P, Diaz JV. A clinical case definition of post-COVID-19 condition by a Delphi consensus. *Lancet Infectious Diseases*. 2022;22(4).
3. Izquierdo-Pujol J, Moron-Lopez S, Dalmau J, Gonzalez-Aumatell A, Carreras-Abad C, Mendez M, Rodrigo C, Martinez-Picado J. Post COVID-19 condition in children and adolescents: an emerging problem. *Frontiers in pediatrics*. 2022;10:194-204.
4. Fainardi V, Meoli A, Chiopris G, Motta M, Skenderaj K, Grandinetti R, Bergomi A, Antodaro F, Zona S, Esposito S. Long COVID in children and adolescents. *Life*. 2022;12(2):285.
5. Sakurada Y, Otsuka Y, Tokumasu K, Sunada N, Honda H, Nakano Y, Matsuda Y, Hasegawa T, Ochi K, Hagiya H, Ueda K. Trends in long COVID symptoms in Japanese teenage patients. *Medicina*. 2023;59(2):261.
6. Brackel CL, Lap CR, Buddingh EP, van Houten MA, van der Sande LJ, Langereis EJ, Bannier MA, Pijnenburg MW, Hashimoto S, Terheggen Lagro SW. Pediatric long COVID: an overlooked phenomenon?. *Pediatric pulmonology*. 2021;56(8):2495-502.



7. World Health Organization. A clinical case definition for post COVID-19 condition in children and adolescents by expert consensus, 16 February 2023. [Internet]. 2023 [cited 10 April 2024]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366126/WHO-2019-nCoV-Post-COVID-19-condition-CA-Clinical-case-definition-2023.1-eng.pdf>
8. Matias T, Dominski FH, & Marks DF. Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of health psychology*. 2020;25(7):871–82.
9. Jay Miller J, Grise-Owens E. Foster caring in an era of COVID-19: The impact on personal self-care. *Adoption & Fostering*. 2021;45(1):56–70.
10. Hossain MM, Das J, Rahman F, Nesa F, Hossain P, Islam AK, Tasnim S, Faizah F, Mazumder H, Purohit N, Ramirez G. Living with “long COVID”: a systematic review and meta-synthesis of qualitative evidence. *PLOS ONE*. 2023;18(2):e0281884.
11. Creswell JW, Poth CN. *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2016.
12. Nowell LS, Norris JM, White DE, Moules NJ. Thematic analysis: striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*. 2017;16(1):1–13.
13. Fernandez-de-Las-Penas C, Raveendran AV, Giordano R, Arendt-Nielsen L. Long COVID or post-COVID-19 condition: past, present and future research directions. *Microorganisms*. 2023;11(12):2959.
14. Kostev K, Smith L, Koyanagi A, Konrad M, Jacob L. Post-COVID-19 conditions in children and adolescents diagnosed with COVID-19. *Pediatric Research*. 2024;95(1):182–7.
15. Tabacof L, Tosto-Mancuso J, Wood J, Cortes M, Kontorovich A, McCarthy D, et al. Post-acute COVID-19 syndrome negatively impacts physical function, cognitive function, health-related quality of life, and participation. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 2021;100(1):48–52.
16. Mazza MG, De Lorenzo R, Conte C, Poletti S, Vai B, Bollettini I, et al. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: role of inflammatory and clinical predictors. *Brain Behavior and Immunity*. 2020;89:594–600.