

# Long Covid กับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อ

กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อ (Post-infective fatigue syndrome, PIFS) หมายถึงอาการเหนื่อยล้าที่รุนแรงและต่อเนื่อง หลังจากการติดเชื้อที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเงื่อนไขทางการแพทย์ ซึ่งมีอย่างน้อย 6 เดือนและส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวันอย่างมีนัยสำคัญ

## สาเหตุของกลุ่มอาการ PIFS

เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่ความเสียหายของเนื้อเยื่อปอดหรือหัวใจ การทำงานของไซโตไคน์ผิดปกติอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ การบาดเจ็บภายในสมองหรือระบบประสาทส่วนปลาย ทั้งยังมีรายงานอีกว่ากลุ่มอาการ PIFS มีอัตราความชุกของความเหนื่อยล้าในแถบยุโรปที่สูงกว่าภูมิภาคอื่นๆ

## อาการแสดงของกลุ่มอาการ PIFS

มักเกี่ยวข้องกับอาการทางระบบทางเดินหายใจหลายอย่าง เช่น เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก ไอเรื้อรัง ปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นต้น

## แนวทางการรักษา

ทางการแพทย์แผนจีนจะให้การรักษาด้วยการฝังเข็มหรือจ่ายยาสมุนไพร ด้วยการตรวจวินิจฉัยตามกลุ่มอาการ ซึ่งการฝังเข็มจะเลือกใช้จุด LU7, LI4, ST36, SP6, SP9, SP10, HT7, KD6, TH5, GD41, LR3, LR8 เป็นจุดหลักในการรักษา

## แนวทางการปฏิบัติตัว

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหม เพื่อไม่ให้ภาวะปอดหรือหัวใจทำงานหนักเกินไป
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีรสหวาน หรือมันเกินไป



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

Long Covid

## กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อ

กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อ (Post-infective fatigue syndrome, PIFS)  
หมายถึง อาการเหนื่อยล้าที่รุนแรงต่อเนื่องหลังจากการติดเชื้อที่ไม่สามารถอธิบาย  
ได้ด้วยเงื่อนไขทางการแพทย์ โดยมีอาการอย่างน้อย 6 เดือน และส่งผลกระทบต่อ  
การทำงานประจำวันอย่างมีนัยสำคัญ

### สาเหตุ

เกิดจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่ความเสียหายของเนื้อเยื่อ  
ปอดหรือหัวใจ การทำงานของไซโตไคน์ผิดปกติ  
อย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง  
และการทำงานของกล้ามเนื้อ การบาดเจ็บภายใน  
สมองหรือระบบประสาทส่วนปลาย



### อาการแสดง

มักเกี่ยวข้องกับอาการทางระบบ  
ทางเดินหายใจหลายอย่าง  
เช่น เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก  
เจ็บหน้าอก ไอเรื้อรัง ปวดศีรษะ-  
วิงเวียน เป็นต้น

### แนวทางการปฏิบัติตัว

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหม  
เพื่อไม่ให้ภาวะปอดหรือหัวใจทำงานหนักเกินไป
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีรสหวานจัด

### แนวทางการรักษา

ทางการแพทย์แผนจีนจะให้การรักษา  
ด้วยการฝังเข็มหรือจ่ายยาสมุนไพร  
ด้วยการตรวจวินิจฉัยตาม  
กลุ่มอาการ

ข้อมูลจาก พจ.รณกร โลหะฐานัส  
จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

โทร 02 849 6600  
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก  
ศิริราชพยาบาลราชบุรี  
@sigj\_mahidol

โดย พจ.รณกร โลหะฐานัส  
คลินิกแพทย์แผนจีน  
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

## วิธีการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ

อาการคัดจมูกและมีน้ำมูกมาก จะพบได้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้และเป็นโรคโพรงไซนัสอักเสบ อาการดังกล่าวสามารถที่จะรักษาได้ โดยการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ น้ำเกลือที่ผ่านเข้าไปในจมูกจะชะล้างน้ำมูก หนอง และสารที่ไม่ต้องการออกจากโพรงจมูก ทำให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวกขึ้นและหายจากโรคได้เร็วขึ้น

### วิธีการ

1. เตรียมน้ำเกลือโดยใช้น้ำต้มสุก หรือน้ำสะอาดสำหรับดื่มปริมาณ 500 ซีซี ใส่เกลือสะอาดประมาณ 1 ช้อนชา เขย่าผสมเข้ากันให้หรือ ใช้น้ำเกลือความเข้มข้น 9% หรือน้ำเกลือของสำหรับล้างจมูก ซึ่งหาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือตามร้านขายยา
2. เทน้ำเกลือที่ผสมแล้วลงในแก้วสะอาดแล้วใช้กระบอกฉีดยาขนาด 10-20 ซีซี ดูดน้ำเกลือเข้าไปให้เต็ม
3. ยืนใกล้อ่างน้ำ ก้มหน้าเล็กน้อยสอดกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูก ฟันน้ำเกลือเข้าในจมูกขณะที่กลืนหายใจ น้ำเกลือจะถูกพ่นเข้าไปสู่โพรงจมูกแล้วไหลออกมาข้างเดียวกัน หรือออกมาจากรูจมูกอีกข้างหนึ่งหรืออาจจะไหลลงคอ บางครั้งอาจจะมีหนองไหลออกมาด้วย ทำทั้ง 2 ข้างล้างจนกว่าไม่มีน้ำมูก เหลือค้างในจมูกอาจจะสเปบจมูกเล็กน้อย

### หมายเหตุ

1. หลังจากล้างจมูกแล้ว ผู้ป่วยอาจจะจาม และมีน้ำมูกไหลออกมาอีกได้ ให้สูบน้ำมูกให้หมด (หรือล้างจมูกอีกครั้งหนึ่ง) แล้วพ่นยา ฟ่นจมูก ตามที่แพทย์แนะนำ
2. ไม่ควรชะล้างจมูกในช่วงที่จมูกมีเลือดออกได้ง่าย หรือในกรณีที่แพทย์ไม่แนะนำให้ล้างจมูก